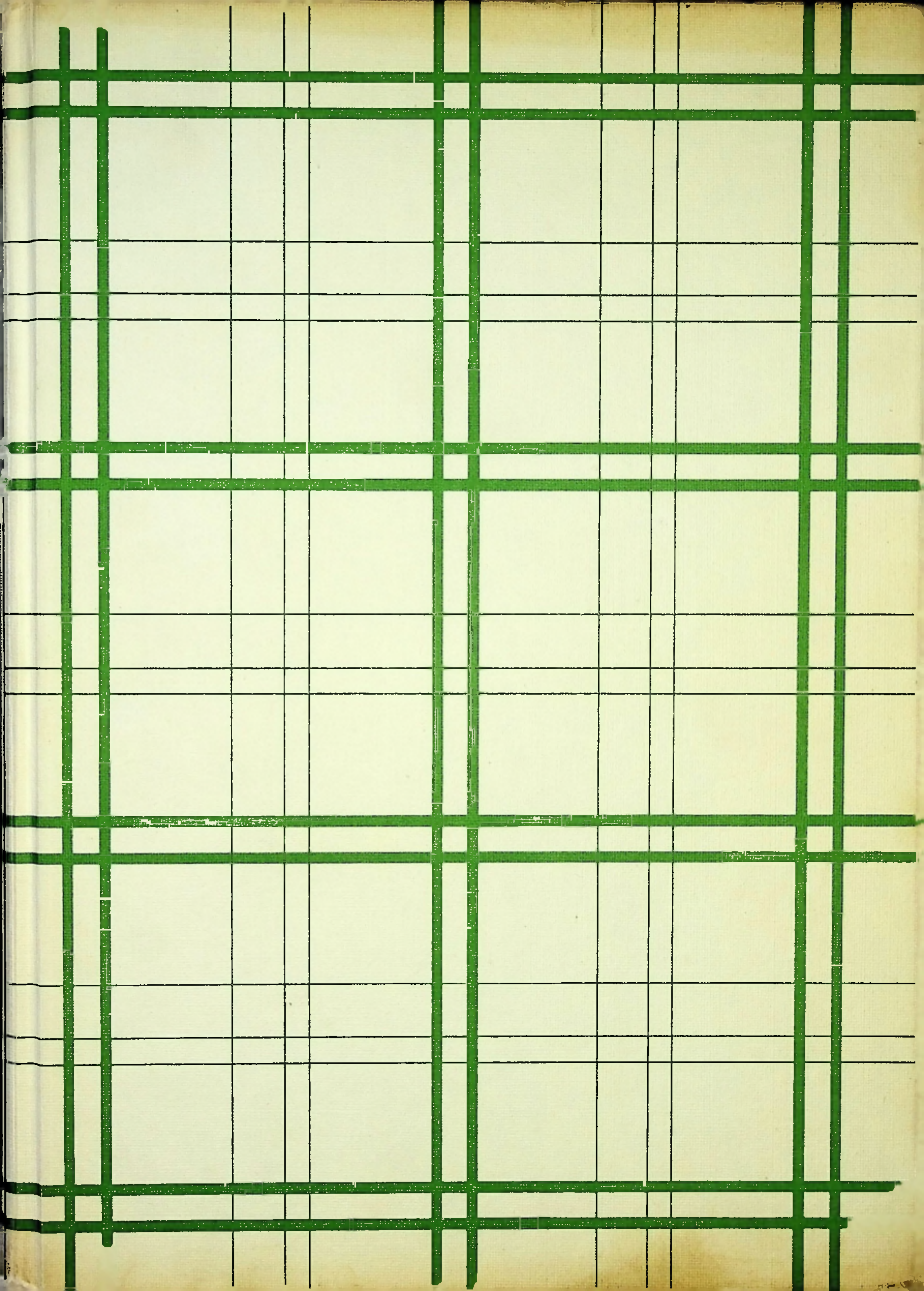


# KIEHNLE GRUND-KOCHBUCH

Herausgegeben von Ursula Grüninger



WALTER HÄDECKE VERLAG

Schutzumschlag-Foto: Max Buchmann, Gordevio/Schweiz.
Grafik: Monika Graff.
Farbtafeln: Norbert Amann, München (aus dem Buch »Adam kocht mit Früchten«, Seite 33, 85, 361, 362)
Centrale Marketing Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (Seite 154, 171, 172)
Fotostudio Gerlach, Frankfurt/M. (Seite 291, 395, 445, 480)
Jahreszeiten-Verlag (Seite 34, 52, 153, 446)
KRAFT-KÜCHEN-SERVICE (Seite 206, 258, 396, 479)
MAGGI-Kochstudio (Seite 86, 119)
MAIZENA-Versuchsküche (Seite 51, 120, 205, 257, 292, 325, 343)
PFANNI-WERK · Hauswirtschaftliche Beratung (Seite 239, 240, 326, 344)

2. Auflage

ISBN 3-7750-0068-2


Satz: IBV Lichtsatz KG, Berlin. Druck: W. Röck, Weinsberg, 1977.

# Inhaltsverzeichnis

# MENGEN, MASSE UND GEWICHTE

| | ca. | | ca. |
|---|---|---|---|
| 1 KL Backpulver | 5 g | 1 EL Mayonnaise | 25 g |
| 1 EL Backpulver | 13 g | 1 EL Mehl | 20 g |
| 1 Eigelb | 20 g | 1 KL Öl | 3–4 g |
| 1 Eiweiß | 30–40 g | 1 EL Öl | 12 g |
| 1 EL Essig | 15 ml | 1 KL Puderzucker | 4–5 g |
| 6 EL Flüssigkeit | 1/10 l | 1 EL Puderzucker | 15–20 g |
| 8 EL Flüssigkeit = ca. 1 Tasse | 1/8 l | 1 EL Preiselbeeren | 25 g |
| 6 Blatt Gelatine = 1 Päckchen gemahlene Gelatine für | 1/2 l | 1 EL Reis | 30 g |
| | | 1 Tasse Reis | 150 g |
| | | 1 EL saure Sahne | 20–25 g |
| | | 1 KL Salz | 7 g |
| 1 EL Grieß | 20 g | 1 EL Salz | 25 g |
| 1 EL Haferflocken | 10 g | 1 EL Semmelbrösel | 20 g |
| 1 kleiner Würfel Hefe | 25 g | 1 KL Senf | 8 g |
| = 1 Päckchen Trockenhefe | 7 g | 1 EL Speisestärke | 20 g |
| 1 EL geriebener Käse | 20 g | 1 EL Tomatenmark | 30 g |
| 1 EL Kakao | 15–20 g | 1 Würfel Zucker | 3 g |
| 1 EL Ketchup | 30 g | 1 KL Zucker | 8 g |
| 1 EL Margarine, Butter, Schmalz | 12–15 g | 1 EL Zucker | 20 g |

## Für 4 Portionen brauchen Sie

| | | | |
|---|---|---|---|
| Fisch (Zwischengericht) | 500 g | Hackfleisch | 500 g |
| Fisch (Hauptgericht) | 1 kg | Hülsenfrüchte zur Suppe | 250 g |
| Fischfilet | 800 g | Hülsenfrüchte (Hauptgericht) | 500 g |
| Fleisch mit Knochen | 800 g–1 kg | Kartoffeln (Beilage) | 600–750 g |
| Fleisch ohne Knochen | 600–800 g | Reis (Beilage) | 300 g |
| Geflügel | 600–800 g | Schnitzel und Steaks | 800 g |
| Gemüse (Beilage) | 400–500 g | Soße | 1/4 l |
| Gemüse (Hauptgericht) | 600 g–1 kg | Suppe | 1 l |
| | | Teigwaren (Beilage) | 300–400 g |

**Wenn nicht anders angegeben, gelten die Mengenangaben in den Rezepten für 4 Portionen.**
Die Maßangaben KL und EL beziehen sich auf *leicht gehäufte* Kaffee- und Eßlöffel.
Achten Sie bitte darauf, innerhalb eines Rezeptes stets mit demselben Löffel bzw. derselben Tasse abzumessen.
Für ein genaues Abmessen ist der *Meßbecher* eine große Hilfe. Noch exaktere Dosierungen sind mit Hilfe der *Diätwaage* möglich.

# Abkürzungen und Symbole

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| EL | = | Eßlöffel | l | = | Liter |
| KL | = | Kaffeelöffel | g | = | Gramm |
| Msp. | = | Messerspitze | kg | = | Kilogramm |



Dieses Gericht erfordert nur eine kurze Zubereitungszeit – in der Regel nicht mehr als 30 Minuten.



Dieses Gericht ist kalorienarm.



Das Sparsymbol für preiswerte Gerichte. Einige Rezepte sind jedoch nur in der Saison preiswert – das gilt vor allem für Gemüsegerichte. Berücksichtigen Sie bitte außerdem, daß bei manchen Lebensmittelpreisen auch regionale Unterschiede bestehen.



Das mögen Kinder gern! Herausgeberin und Verlag weisen darauf hin, daß es sich hierbei nur um eine subjektive Auswahl handeln kann. Sollte *Ihr* Kind einen anderen Geschmack haben, bitten wir um Nachsicht.

# KÜCHENGEWÜRZE

| Name | Beschreibung | Geschmack | Suppen | Soßen |
|---|---|---|---|---|
| **Anis** | Anis ist die getrocknete Spaltfrucht der Anispflanze (Doldengewächs). | süßlich-aromatisch | Milchsuppe<br>Brotsuppe | Helle Soßen |
| **Curry** | Curry kein Einzelgewürz, sondern Gewürzmischung aus mindestens 7 Gewürzen bestehend: Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Kümmel, Muskatblüte, Nelken, Pfeffer, Zimt, Koriander, Piment, Paprika. | Gewürz-mischung<br>würzig-scharf | Ind. Reissuppe<br>Tomatensuppe<br>Fischsuppe<br>Lady Curzon | Curry-Soße<br>Apfel-Curry-Soße |
| **Ingwer** | Gewürzlilie, Blätter schilfähnlich, fleischig, daumendicke Wurzelstöcke. Der getrocknete Wurzelstock kommt ungeschält als schwarzer oder geschält als weißer Ingwer gebleicht oder gekalkt, kandiert, in Sirup eingelegt und als Ingwerkonfekt in den Handel. | würzig<br>scharf und brennend | Weiße Bohnensuppe<br>Kartoffelsuppe<br>Zwiebelsuppe<br>Fruchtsuppe | Käsesoßen<br>Kräutersoßen |
| **Kardamom** | Pflanze mit 4 cm langen dreigeteilten Fruchtkapseln.<br>Kardamom sind die getrockneten Samen. | brennend würzig | | |
| **Koriander** | Koriander sind die getrockneten Spaltfrüchte der Korianderpflanze (= Doldengewächs). | würzig | Fruchtsuppe | Polnische Soße |
| **Kümmel** | Wildwachsende Pflanze, aber auch Feldfrucht. Kümmel sind die getrockneten, in Teilfrüchte zerfallenen Spaltfrüchte. | scharf<br>bitterlich<br>streng-würzig | Mehlsuppen<br>Brotsuppen<br>Pilzsuppen | Kümmelsoße |
| **Lorbeer** | Immergrüner Lorbeerbaum, mit länglichen Blättern.<br>Verwendet werden:<br>Lorbeerblätter getrocknet. | gewürzhaft-bitter (in kleinen Mengen zu verwenden) | Fleischbrühe<br>Tomatensuppe<br>Graupensuppe<br>Wildsuppe | Bratensoßen<br>Italienische Tomatensoße |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| Salate | Gemüse | Eier-, Milch-, Käsegerichte | Fleischgerichte | Geflügel-, Wildgerichte | Fischgerichte | Süßspeisen, Gebäck |
| Möhrensalat<br>Obstsalat | Möhrengemüse | Milchdrinks | | | | Backwerk<br>Anisplätzchen<br>Weihnachts-<br>bäckerei<br>Pflaumenmus<br>Apfelkompott |
| Fleischsalat<br>Geflügelsalat<br>Reissalat<br>Salatsoßen | Reisgerichte<br>Hülsenfrüchte | Eiergerichte<br>Käsegerichte | Frikassee<br>Chinesische-<br>Indische<br>Fleischgerichte<br>Currywurst<br>Lebergerichte | Geflügelgerichte<br>Geflügelpastete | Krabben<br>Krebse<br>Fischgerichte | Pizza |
| Reissalat<br>Obstsalat | Kürbisgemüse | Ingwersahne<br>Quarkspeise | Indische<br>Fleischgerichte<br>Nasi Goreng<br>Lammfleisch<br>Schweinebraten | Brathähnchen<br>Beize<br>Geflügelfrikassee | gekochter Fisch<br>Fischragout | Kleingebäck<br>Kompott<br>Ingwerspeise<br>Ingwerkuchen |
| | | | Wurstwaren<br>Fleischpasteten | Beizen für<br>Wildgerichte<br>Wildpasteten | | Weihnachtsgebäck<br>Stollen<br>Hefeteig |
| Rot- und<br>Weißkohlsalat | Kohlgemüse | | Wurstwaren | | zum Einlegen<br>von Heringen | Lebkuchen<br>Spekulatius<br>Apfelkompott<br>Konfekt<br>Brot |
| Weißkohlsalat<br>Rote Beete,<br>eingelegt<br>Käsesalat | Sauerkraut<br>Kohlgemüse<br>Pilze<br>Kartoffeln | Quark<br>Käse | Sülze<br>Wurstwaren<br>Sauerbraten<br>Lammbraten | Gänsebraten | gegrillter Fisch<br>gekochter Fisch | Brot<br>Brötchen<br>Gebäck, salzig |
| Heringssalat | Auberginen<br>Bechamel-<br>kartoffeln<br>Karotten<br>Sauerkraut | Eier nach<br>Kreolenart | Rinder- und<br>Schweinebraten<br>Ragouts<br>gekochtes<br>Rindfleisch | zur Beize von<br>Wildgerichten<br>gekochtes<br>Geflügel | gekochter Fisch<br>Krabben<br>Krebse<br>Muscheln | |

| Name | Beschreibung | Geschmack | Suppen | Soßen |
|---|---|---|---|---|
| **Muskat** | Muskatnußbaum bis zu 18 m hoch. Muskatnuß ist der Samenkern, Muskatblüte ist der getrocknete Samenmantel (nicht die Blüte) des Muskatnußbaumes. | leicht bitter feurig-aromatisch | Helle Suppen<br>Geflügel-cremesuppe<br>Pilzcremesuppe<br>Fleischbrühe<br>Gemüsesuppe | Helle Soßen<br>Käsesoße<br>Holländische Soße |
| **Nelken** | Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes. Die Nelken werden kurz vor dem Aufblühen geerntet, sind rötlich, nach dem Trocknen dunkelbraun, Nelken sind getrocknete Blütenknospen. | brennend-kräftig | Reissuppe<br>Erbsensuppe<br>Gemüsesuppe<br>Weinsuppe<br>Milchsuppe | Pilzsoße<br>Pökelsoßen<br>Süße Soßen |
| **Paprika** | Einjährige Pflanze, Blüte gelblich-weiß, Früchte sind kegelförmig-länglich, rot und glänzend. Paprika ist die getrocknete und gemahlene Frucht.<br>Rosenpaprika = scharf<br>Edelsüßer Paprika = mild | würzig-scharf | Dunkle Suppen<br>Ochsenschwanz-suppe<br>Gulaschsuppe<br>Kartoffelsuppe<br>Lauchsuppe | Bratensoßen<br>Tomatensoße |
| **Pfeffer** | Pfefferstrauch, die Beerenfrüchte werden verwandt. Schwarzer Pfeffer = unreife, gepflückte und getrocknete Beeren, kräftig im Geschmack. Weißer Pfeffer = reife Beeren von denen die äußere, dunkle Fruchthaut abgerieben und der Kern getrocknet wird; milder Geschmack. | beißend-scharf | Gemüsesuppe<br>Mocturtle<br>Braune Suppen<br>Cremesuppen<br>Fleischbrühe | Pikante Soßen<br>Salatsoßen<br>Remouladensoße<br>Bratensoßen<br>Käsesoße |
| **Piment** | Nelkenpfefferbaum, Piment sind die kurz vor der Ernte gepflückten getrockneten Beeren.<br>Die Körner sind dunkelbraun. | nelkenähnlich, mit der Schärfe von Pfeffer | Fleischbrühe<br>Minestrone | Bratensoße<br>Fischsoßen<br>Wildsoßen<br>Worcestershire-soße |
| **Safran** | Safranpflanze, violette Blüten, enthalten einen mehrere Zentimeter langen Blütenstempel. Safran sind die getrockneten Blütennarben. | würzig bitter | Zum Färben von Fleischbrühe und hellen Suppen | |

| Salate | Gemüse | Eier-, Milch-, Käsegerichte | Fleischgerichte | Geflügel-, Wildgerichte | Fischgerichte | Süßspeisen, Gebäck |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gemüsesalat<br>Kartoffelsalat | Kartoffelpüree<br>Klöße<br>Spinat<br>Rosenkohl<br>Blumenkohl<br>Kohlrabi<br>Weißkohl<br>Spargel | Käseauflauf<br>Eiergerichte | Hackfleisch<br>Frikassee | Geflügelgerichte | gebratener Fisch | Obstsalat<br>Berliner<br>Pfannkuchen<br>Stollen |
| Rote Beete<br>Obstsalat | Rotkohl<br>Rote Beete | Aufläufe | Schmorbraten<br>Rinderzunge<br>Fleischfüllungen<br>Sauerbraten<br>Schweinebraten<br>Schinken | Wildbraten<br>gekochtes Huhn | gekochter Fisch | Gebäck<br>Lebkuchen<br>Pflaumenmus<br>Birnen<br>Glühwein |
| Mayonnaisen-<br>salate<br>Würzige<br>Marinadensalate<br>Fischsalat<br>Fleischsalat | Porreegemüse<br>Kartoffelgerichte<br>Tomaten<br>Zwiebeln | Quark<br>Eier- und<br>Käsegerichte<br>Belegte Brote | Gulasch<br>Schaschlik<br>Rinder- und<br>Schweinebraten<br>Innereien<br>Hackfleisch-<br>gerichte<br>Kurzgebratene<br>Fleischstücke | Paprikahähnchen<br>Wildbraten | gekochter und<br>gebratener Fisch<br>Fischgulasch | Pizza |
| Kartoffelsalat<br>Heringssalat<br>Geflügelsalat<br>Gurkensalat<br>Grüne Salate<br>Rote Beete | Wirsing<br>Tomaten<br>Kartoffelgerichte<br>Eintopfgerichte<br>Stews | Eierspeisen | Pfefferpotthast<br>Sauerbraten<br>Pfeffersteak<br>Hacksteak<br>Tatar<br>Wurst | Wildbraten<br>Geflügelragout | gekochter und<br>gebratener Fisch | Pfefferkuchen<br>Pfeffernüsse |
| Fleischsalat | Karottengemüse<br>Spinat<br>Auberginen<br>Irish Stew | Überbackene<br>Eier | Wurst<br>Hackfleisch<br>Hirn<br>Lunge<br>Kalbsnieren-<br>braten | Wildbraten<br>Wildbeizen | gekochter Fisch<br>Austern<br>Fischmarinaden | Fruchtsalat<br>Teegebäck<br>Weihnachtsgebäck<br>Plum-Cake |
| Reissalat | Reisgerichte | | Pilaw | Geflügelgerichte<br>Spanische<br>Paella | Spanische<br>Fischgerichte<br>Bouillabaisse | Rührkuchen<br>Kleingebäck |

| Name | Beschreibung | Geschmack | Suppen | Soßen |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Senfkörner Senfpulver (aus Körnern)** | Senfpflanze, zur Reifezeit bildet sie scharf schmeckende Samenkörner. Schwarzer Senf = braune bis schwarze Samenkörner. Weißer oder gelber Senf = gelbe kugelige Samen. Speisesenf besteht oft aus einer Mischung von gemahlenem gelbem und schwarzem Senf. | rettichartig scharf | Bohnensuppe<br>Zwiebelsuppe<br>Gulaschsuppe<br>Jägersuppe | Kräutersoße<br>Senfsoße |
| **Vanille** | Kletterorchidee, Vanille sind die fast ausgewachsenen, aber noch nicht vollreifen, auf verschiedene Weise weiterbehandelten Kapselfrüchte (auch Schoten oder Stangen genannt). | süßlich würzig | Süße Suppen | Vanillesoße<br>Schokoladensoße<br>Weinsoße |
| **Wacholder-beeren** | Wacholderstrauch, Wacholderbeeren sind die reifen Beerenzapfen (Scheinbeeren).<br>1. Jahr grüne Beeren.<br>2. Jahr blauschwarz bis violett. | etwas bitter harzig süßlich | Ochsenschwanz-suppe<br>Wildsuppe<br>Geflügelsuppe | Wildsoßen<br>Bratensoßen<br>Mockturtle |
| **Zimt** | Zimtbaum oder -strauch<br>Zimt ist die von der Außenrinde befreite, getrocknete Innenrinde des Zimtbaumes oder -strauches. | süß brennend | Milchsuppen<br>Fruchtsuppen<br>Weinsuppe | Fruchtsoßen<br>Tomatensoße |

## Würzmischungen

| | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aromat Fondor** | Hergestellt aus aufgeschlossenem Pflanzeneiweiß, Fett, Kochsalz Glutamat, Kohlehydraten und Gewürzen. | kein vorherrschender Geschmack, sondern hebt Eigengeschmack der Speisen | Helle Cremesuppen<br>Gemüsesuppe | zu hellen Soßen |

| Salate | Gemüse | Eier-, Milch-, Käsegerichte | Fleischgerichte | Geflügel-, Wildgerichte | Fischgerichte | Süßspeisen, Gebäck |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Eiersalat<br>Gurkensalat<br>Kartoffelsalat<br>Hummersalat<br>Krabbensalat<br>Salatmarinaden | Zwiebelgerichte<br>Gemüseeintopf<br>Kohl und<br>Sauerkraut | Verlorene Eier | Sauerbraten<br>Koteletts<br>gekochtes<br>Rindfleisch<br>Wurstherstellung | Geflügel<br>Wildbraten<br>Wildbeizen | eingelegte<br>Heringe<br>gekochter Fisch<br>Fischmarinaden | |
| Obstsalat | | Eierpfannkuchen<br>Mixgetränke<br>Quarkspeisen | | | | Reis-<br>Trautmannsdorff<br>Bratäpfel<br>Kompott<br>Pudding<br>Cremes<br>Biskuit<br>Gebäck |
| Rote Beete<br>Heringssalat<br>Hummersalat | Sauerkraut<br>Jägerkohl<br>Rotkohl | | Sauerbraten<br>Rinder-<br>schmorbraten | Rehbraten<br>Hasenbraten<br>Wildgeflügel<br>Wildmarinaden | gekochter Fisch<br>Fischmarinaden | |
| | | Schmarren<br>Armer Ritter | Sauerbraten<br>Wurstfüllungen | Wildpasteten<br>Geflügelfüllungen | | Pudding<br>Cremes<br>Apfelmus<br>Reisgerichte<br>Lebkuchen<br>Pflaumenmus<br>Spekulatius<br>Zimtsterne<br>Glühwein<br>Grog<br>Kaffee |
| | | | | | | |
| Geflügelsalat<br>Gemüsesalat<br>Spargel-<br>Eiersalat | Spargel<br>Schwarzwurzeln<br>Möhrengemüse<br>Gurken-<br>Tomatengerichte | Pikante<br>Eiergerichte | Kalbsbraten<br>Kalbsfrikassee<br>Schweinelende | Geflügelragout<br>Hühnerfrikassee<br>Taube<br>Wachtel | gedünsteter und<br>gekochter Fisch<br>Fischgulasch | |

| Name | Beschreibung | Geschmack | Suppen | Soßen |
|---|---|---|---|---|
| **Würzmischung 1** | Spezial-Fondor mit Pfeffer, Majoran, Rosmarin und weiteren Gewürzen. | Pfeffer ist vorherrschend im Geschmack | Helle und dunkle Suppen<br>Eintopfsuppen | Dunkle Soßen wie Bratensoßen<br>Pfeffersoße<br>Pilzsoße<br>Fleischsoßen |
| **Würzmischung 2** | Spezial-Fondor mit Muskat, Pfeffer, Koriander und weiteren Gewürzen. | Muskat ist vorherrschend im Geschmack | Blumenkohlsuppe<br>Gemüsesuppen<br>Eintopfsuppen | Helle Soßen wie Holländische Soß<br>Bechamelsoße<br>Käsesoßen |
| **Würzmischung 3** | Spezial-Fondor mit Paprika, Rosmarin, Majoran und weiteren Gewürzen. | Paprika ist vorherrschend im Geschmack | Gulaschsuppe<br>Gemüsesuppen<br>Eintopfsuppen | Bratensoßen<br>Fleischsoßen<br>Gulaschsoße |
| **Würzmischung 4** | Spezial-Fondor mit Petersilie, Estragon und weiteren Gewürzen. | intensiver Kräutergeschmack | | Helle Soßen<br>Remoulade |
| **Würzmischung 5** | Spezial-Fondor mit Zwiebeln, Pfeffer und weiteren Gewürzen. | intensiver Zwiebelgeschmack | Gulaschsuppe<br>Eintopfsuppen<br>Zwiebelsuppe<br>Geröstete Grießsuppe | Hackfleischsoße<br>Bratensoßen<br>Tomatensoße<br>Senfsoße<br>Zwiebelsoße |

## KÜCHENKRÄUTER

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Basilikum** | Aussehen:<br>einjährige Pflanze, 20–50 cm hoch, Blätter länglich bis oval.<br>Verwendet werden:<br>Blätter frisch und getrocknet. | süßlich<br>pfefferartig<br>würzig | Kräutersuppe<br>Minestrone<br>Eintöpfe<br>Helle Suppen | Kräutersoße<br>Helle Soße<br>Wildsoße<br>Tomatensoße |

| Salate | Gemüse | Eier-, Milch-, Käsegerichte | Fleischgerichte | Geflügel-, Wildgerichte | Fischgerichte | Süßspeisen, Gebäck |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fleischsalat | Weißkohl<br>Rotkohl<br>Gemüsegerichte | | kurzgebratene Fleischstücke<br>Sauerbraten<br>Rouladen<br>Schweinebraten<br>Hackfleisch-gerichte<br>Pfefferpotthast | Wildragout<br>Wildgeflügel | gebratener Fisch | |
| Rohkostsalate<br>Kartoffelsalat<br>Blumenkohlsalat<br>Gemüsesalat | Kohlrabi<br>Blumenkohl<br>Rosenkohl<br>Mischgemüse<br>Spinat<br>Krautrouladen<br>Kartoffelgerichte | Käsefondue<br>Rührei<br>Omelett | Kalbsbraten<br>Kalbsfrikassee | Hühnerfrikassee | | Pikantes Käsegebäck<br>Königinnenpastete |
| Wurstsalat<br>Italienischer Nudelsalat | Paprika<br>Tomatengemüse<br>Gurkengemüse | Gefüllte Eier | kurzgebratene Fleischstücke<br>Rinderbraten<br>Gulasch<br>Ungarische Fleischgerichte<br>Schaschlik | Paprikahähnchen<br>Wildschwein-braten<br>Wildgulasch | Fischgulasch<br>eingelegter Hering<br>gegrillter und gedünsteter Fisch | Wildpasteten<br>Pizza |
| Grüner Salat<br>Gurkensalat<br>Gemüsesalat<br>Kartoffelsalat | | pikante Quarkspeisen<br>pikante Eiergerichte | | | Forellen<br>Karpfen<br>gedünsteter Seefisch | |
| Grüner Salat<br>Gemüsesalat<br>Kartoffelsalat<br>Wurstsalat<br>Fleischsalat | Rosenkohl<br>Spinat<br>Krautrouladen<br>Grünkohl<br>Wirsingkohl | Rührei<br>Eier-Käse-Soufflé<br>pikante Quarkspeisen | Hackbraten<br>Frikadellen<br>Fleischklößchen<br>Tatar<br>Leberknödel | Wildgulasch<br>Kaninchenragout<br>Geflügeleintopf | Fischgulasch<br>gekochter und gedünsteter Fisch | Zwiebelkuchen<br>Quiche Lorraine |
| | | | | | | |
| Gurkensalat<br>Tomatensalat<br>Grüne Salate | Italienisches Tomatengemüse<br>Sauerkraut<br>Gurken | Omelette<br>Rührei<br>Kräuterquark | Kalbshaxe<br>Kotelett<br>Kalbfleisch-gerichte<br>Hammelfleisch<br>Bratwurst | | Fischgulasch<br>Kochfisch<br>Brathering | |

| Name | Beschreibung | Geschmack | Suppen | Soßen |
|---|---|---|---|---|
| **Beifuß** | Aussehen:<br>wild wachsendes Kraut, Blüten weißlich.<br>Verwendet werden:<br>Blütenrispen frisch und getrocknet. | leicht bitter | Zwiebelsuppe | Gänsebratensoße<br>Entenbratensoße |
| **Bibernelle (Pimpinelle)** | Aussehen:<br>Doldenpflanze mit rundlichen Fiederblättern.<br>Verwendet werden: Blätter frisch. | würzig<br>brennend<br>Gurken-ähnlich | Helle<br>Cremesuppen<br>Gemüsesuppen | Frankfurter<br>Grüne Soße |
| **Bohnenkraut** | Aussehen:<br>bis zu 30 cm hohe Pflanze, mit kurz gestielten Blättern, wildwachsend.<br>Verwendet werden:<br>Blätter frisch und getrocknet. | würzig-<br>aromatisch | Bohnensuppe<br>Linsensuppe<br>Erbsensuppe | |
| **Borretsch** | Aussehen:<br>einjährige Pflanze, 30–60 cm groß mit behaarten Blättern, blaue fünfblättrige Blüten.<br>Verwendet werden:<br>Blätter frisch und die Blüten. | Gurken-ähnlich<br>würzig | Kräuter-<br>cremesuppen | Grüne Soße |
| **Dill** | Aussehen:<br>einjährige Pflanze, Stengel 50–120 cm hoch, mit feingefiederten Blättern.<br>Verwendet werden:<br>Blätter frisch, Blüten oder Fruchtdolden zum Würzen für Essigkonserven. | angenehm<br>würzig<br>mild und frisch | Kräutersuppen<br>Fischsuppen | Dillsoßen<br>Kräutersoßen<br>Remouladensoßen<br>Grüne Soße<br>Fischsoße |
| **Estragon** | Aussehen:<br>ausdauernde Staude, verästelte Stengel mit schmalen, zarten, graugrünen Blättern.<br>Verwendet werden:<br>Blätter frisch oder getrocknet. | aromatisch mit<br>leicht bitterem<br>Geschmack | Fleischbrühe<br>Kräutersuppe | Kräutersoße<br>Remouladensoße<br>Sauce Béarnaise<br>Hollandaise |
| **Kerbel** | Aussehen:<br>gehört zu der Pflanzenfamilie der Petersilie, Blätter sind zarter.<br>Verwendet werden:<br>nur junge zarte Blätter, nur im Frühjahr kurze Zeit angeboten. | süßlich<br>aromatisch | Kerbelsuppe | Kräutersoßen |
| **Kresse** | Aussehen: einjährige Pflanze, eiförmige Grundblätter, leicht gefiedert.<br>Verwendet werden:<br>Blätter und Stengel frisch. | brennend<br>scharf-<br>würzig | | Remouladen- und<br>Grüne Soße |

| Salate | Gemüse | Eier-, Milch-, Käsegerichte | Fleischgerichte | Geflügel-, Wildgerichte | Fischgerichte | Süßspeisen, Gebäck |
|---|---|---|---|---|---|---|
| pikante Salate | Weißkohl<br>Wirsingkohl<br>Steckrüben<br>Spinat<br>Pilze | | Hammel<br>Schweinebraten<br>Kalbshaxe | Gans<br>Ente<br>Gänsefett<br>Wildschwein | gebratener Aal | |
| Blattsalate | Gemüseeintopf | | | | Fischmarinaden<br>Aalgerichte | |
| Bohnensalat<br>Gurkensalat | Kartoffelpuffer<br>Bohnengerichte<br>Linsen, Pilze<br>Gurken<br>Sauerkraut | | Hammelragout<br>Fleischragout<br>Aufläufe | | | |
| Gurken- und Blattsalate<br>Gemüse- und Fleischsalate | | Butterbrot und Käsebrot<br>Kräuterbutter | | | | |
| Gurkensalat<br>Grüner Salat<br>Tomatensalat<br>Fischsalat<br>Kartoffelsalat | Gurkengemüse<br>Konservieren von Gurken | Quark<br>Käsesandwich<br>Verlorene Eier<br>Kräuterbutter<br>Mayonnaise | gekochtes Rindfleisch<br>Schmorbraten<br>Hammelfleisch<br>Rippchen<br>Koteletts | | gekochter Aal<br>See- und Süßwasserfische<br>Krabben und Schalentiere | |
| Kartoffelsalat<br>Grüner Salat<br>Gurkensalat | Gurkengemüse<br>Tomatengerichte<br>Steinpilze | Eiergerichte | Fleischragout<br>Sauerbraten<br>Hammel- und Kalbfleisch | Wild- und Geflügelgerichte | Fischragout<br>Krabben<br>Thunfisch | Obstsalat |
| Rohkostsalate<br>Grüne Salate | Rohgemüse | Kräuterbutter<br>Rühreí<br>Quark | | Geflügelgerichte | gekochter und gebratener Fisch | |
| Tomatensalat<br>Kressesalat<br>Radieschensalat<br>Eiersalat | | Eiergerichte<br>Kräuterbutter<br>Quark | | | | |

| Name | Beschreibung | Geschmack | Suppen | Soßen |
|---|---|---|---|---|
| **Liebstöckel** | Aussehen:<br>Doldengewächs, runde verästelte Stengel.<br>Große Blätter, leicht gefiedert, blaßgelbe Blüten<br>Verwendet werden:<br>Blätter frisch und getrocknet. | sehr würzig<br>ähnlich wie<br>Speisewürze | Brühen<br>Frühlingssuppen<br>Selleriesuppe<br>Blumenkohlsuppe | Fleischsoßen |
| **Majoran** | Aussehen:<br>Pflanze filzig-behaart, Blüte weiß<br>bis blaßlila oder rosa.<br>Verwendet werden:<br>Blätter frisch und getrocknet. | starker<br>Eigen-<br>geschmack | Kartoffelsuppe<br>Bohnensuppe<br>Gemüsesuppe<br>Erbsensuppe | Bratensoßen |
| **Oregano** | Aussehen:<br>wildwachsender Majoran,<br>Verwendet werden:<br>Blätter frisch und getrocknet. | wie Majoran,<br>nur noch<br>intensiver<br>im Geschmack | Fleischbrühe<br>Tomatensuppe<br>Bohnensuppe<br>Kartoffelsuppe | Tomatensoße<br>Bratensoßen |
| **Petersilie** | Aussehen:<br>Doldengewächs, glatte oder krause Blätter.<br>Verwendet werden:<br>Blätter und Wurzeln frisch, getrocknet,<br>tiefgefroren. | glatte<br>Petersilie ist<br>würziger als<br>krause<br>Petersilie | Kräutersuppe<br>Kartoffelsuppe<br>Gemüsesuppe<br>Fleischsuppen | Petersiliensoße<br>Kräutersoße<br>Remouladensoße<br>Grüne Soße |
| **Rosmarin** | Aussehen:<br>immergrüner Halbstrauch, nadelförmige<br>Laubblätter.<br>Verwendet werden:<br>junge Triebspitzen und Blätter frisch<br>und getrocknet. | kampferartiger<br>Geschmack<br>getrocknet<br>scharf und bitter<br>starke<br>Würzkraft | Tomatensuppe<br>Pilzsuppe<br>Minestrone | Helle<br>Fleischsoßen<br>Wildsoßen<br>Tomatensoße |
| **Salbei** | Aussehen:<br>kleiner Strauch mit filzig behaarten Blättern.<br>Verwendet werden:<br>junge Triebspitzen und Blätter für den<br>Frischverbrauch, Blattbüschel oder<br>abgestreift getrocknet. | balsamartiger<br>Geruch<br>würzig-<br>bitterer<br>Geschmack | Leberknödel-<br>suppe<br>Fischsuppe<br>Klare Suppen<br>Eintöpfe | Remoulade |
| **Sauerampfer** | Aussehen:<br>wildwachsende Pflanze auf Wiesen,<br>an Feldrändern und Böschungen und als<br>Gartenstaude.<br>Verwendet werden: Blätter frisch. | säuerlich und<br>bitterlich | Helle<br>Cremesuppen<br>Kräutersuppen<br>Sauerampfer-<br>suppe | Sauerampfersoße<br>Grüne Soße |

| Salate | Gemüse | Eier-, Milch-, Käsegerichte | Fleischgerichte | Geflügel-, Wildgerichte | Fischgerichte | Süßspeisen, Gebäck |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Salatsoßen<br>Kartoffelsalate<br>Fischsalat | Tomaten<br>Kohlrabi<br>Bohnengerichte<br>Kohlgerichte<br>Eintopf | Bauernfrühstück<br>Kräuterbutter<br>Eiergerichte | Fleischfüllungen<br>Filet<br>Lammbraten<br>Ragouts<br>Schweinebraten | Geflügelragout<br>Wildbeizen | gekochter und gebratener Fisch | |
| Kartoffelsalate<br>Erbsensalat<br>Fleischsalat<br>Salatsoßen | Möhrengemüse<br>Bohnengemüse<br>Kartoffelauflauf<br>Kartoffelpuffer<br>Bratkartoffeln | warme Käsespeisen<br>Eiergerichte | Schweinebraten<br>frische Wurst<br>Leber<br>Lammbraten<br>Hackbraten<br>Fleischfüllungen | Geflügelfüllungen<br>Gänse- und Entenbraten | | Pizza |
| Salatsoßen<br>Tomatensalat<br>Gemüsesalat<br>Eiersalat<br>Fleischsalat | Tomatengerichte<br>Bohnen<br>Zwiebeln | Pizza<br>Eiergerichte<br>Streichkäse | gedünstetes Fleisch<br>Gulasch<br>Braten<br>Hackbraten | Geflügelfüllungen<br>Gänse- und Entenbraten | Seefisch | Pizza |
| Grüne Salate<br>Gurkensalat<br>Tomatensalat<br>Gemüsesalat | Erbsen/Bohnen<br>Karotten<br>Eintopfgerichte<br>Petersilien-Kartoffeln | Quark<br>Eier- und Käsespeisen<br>Belegte Brote<br>Petersilienbutter | zum Garnieren<br>zum Mitkochen | zum Garnieren und Mitkochen | zum Mitkochen und Garnieren | |
| Tomatensalat<br>Italienischer Gemüsesalat<br>Krabbensalat | Schmorgurken<br>Auberginen<br>Pilzgerichte<br>Bratkartoffeln<br>Salzkartoffeln | Risotto<br>Omelette | Rinderbraten<br>Kalbsbraten<br>Lammbraten<br>Ragouts<br>Schweinekotelett<br>Wurstherstellung | Wildbraten<br>Geflügel von innen einreiben<br>Wildgeflügel | | Pasteten<br>Pizza |
| Grüne Salate | Rosenkohl<br>Bohnengemüse<br>Tomatengemüse | Kräuterbutter<br>Rahmkäse<br>Omelette | Saltim bocca<br>Steak<br>Hackfleisch<br>Hammelfleisch<br>Schweinefleisch<br>Lammkotelett<br>Lebergerichte<br>Schaschlik | Wildbraten<br>Geflügelgerichte<br>Wildgerichte<br>Wildgeflügel | Seefisch<br>Hering<br>Aal | |
| als Salat<br>Salatsoßen | als Gemüse mit Spinat gemischt | Kräuterbutter<br>Quark | | | | |

| Name | Beschreibung | Geschmack | Suppen | Soßen |
|---|---|---|---|---|
| **Schnittlauch** | Aussehen:<br>ausdauerndes Zwiebelgewächs, weiße dünnhäutige Zwiebeln, röhrenförmige Blätter, rötlich-blaue Blüten.<br>Verwendet werden:<br>Schnittlauchblätter frisch. | scharf würzig nach Zwiebel | Kräutersuppe<br>Kartoffelsuppe | Remoulade<br>Kräutersoße<br>Grüne Soße<br>Schnittlauch-Zwiebel-Soße |
| **Thymian** | Aussehen:<br>niedriger Strauch, an den Ästen Büschel von kleinen elliptischen Blättern, Blüten rosa bis dunkellila.<br>Verwendet werden:<br>Blätter frisch und getrocknet. | stark aromatisch starke Würzkraft | Tomatensuppe<br>Fischsuppe<br>Kartoffelsuppe<br>Bohnensuppe<br>Linsengericht | Bratensoße<br>Wildsoße<br>Hackfleischsoße |

# KNOLLEN- UND WURZELGEWÄCHSE

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Knoblauch** | Zwiebelähnliches Gewächs mit vielen Nebenzwiebeln (Zehen). Knoblauch an der Luft getrocknet ist das ganze Jahr hindurch zu verwenden. | starker durchdringender Geruch und Geschmack | Minestrone | Spaghettisoße<br>Tomatensoße<br>Dunkle Soßen<br>Tatarsoße |
| **Meerrettich** | Pfahlartige, lange dicke Wurzel. Außenschale braungelb, innen weiß. | scharf und beißend | zu Hellen Suppen | Meerrettichsoße<br>Pikante Soßen |
| **Sellerie** | Knollensellerie, runde Knolle in der Größe einer Faust, dunkelgrüne, glänzende Blätter. Bleichsellerie, langgestielt und fleischig, hellgrüne Blätter, Knolle und Stengel finden Verwendung. | scharf süßlich starker Eigengeschmack | Fleischbrühe<br>Selleriecreme-suppe<br>Gemüse- und Eintopfsuppe | Remoulade<br>Bratensoße<br>Tomatensoße<br>Dunkle Soßen |
| **Zwiebel** | Knollengewächs, einjährig, röhrenförmige Blätter, rötlich-blaue Blüte. Zwiebeln an der Luft getrocknet sind das ganze Jahr hindurch zu verwenden. Zwiebelblätter frisch zu verwenden. | sehr scharf oder auch süßlich | Ochsenschwanz-suppe<br>Gulaschsuppe<br>Fischsuppe<br>Zwiebelsuppe<br>Eintopfsuppen | Bratensoße<br>Tomatensoße<br>Zwiebelsoße<br>zu Hellen und Dunklen Soßen |

| Salate | Gemüse | Eier-, Milch-, Käsegerichte | Fleischgerichte | Geflügel-, Wildgerichte | Fischgerichte | Süßspeisen, Gebäck |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Grüne Salate<br>Gurkensalat<br>Tomatensalat<br>Rohkostsalate<br>Käsesalate<br>Eiersalat | Kartoffelgerichte | Rührei<br>Quark<br>belegte<br>Käsebrote | | | | |
| Tomatensalat<br>Gemüsesalat<br>Fleischsalat | Gefüllte Tomaten<br>Bratkartoffeln<br>Pilzgerichte | | Schweinebraten<br>Leber-<br>Hammelbraten<br>Lammbraten<br>Kalbfleisch<br>Taube<br>Fleischpastete | Wildbraten<br>Enten- und<br>Gänsebraten | Fischsud<br>Muscheln | Wildpasteten |
| | | | | | | |
| Grüne Salate<br>Krautsalate<br>Tomatensalat<br>Fischsalat<br>Fleischsalat<br>Wurstsalat | Südländische<br>Gemüsegerichte | Käse-Fondue | Hammelbraten<br>Schweinebraten<br>Gulasch<br>Wurst<br>Kotelett | Geflügelfüllungen<br>Wildschwein-<br>braten<br>Wildkaninchen | gegrillter Fisch<br>gekochter Fisch<br>Schnecken<br>Muscheln<br>Krabben<br>Krebse | Pizza |
| Salatmarinaden<br>Rohkost<br>Apfelmeerrettich | | Sahne-<br>meerrettich<br>Meerrettich-<br>mayonnaise | Rumpsteak<br>kurzgebratene<br>Fleischstücke | | gekochter und<br>gebratener Fisch | |
| Eiersalat<br>Selleriesalat<br>Rohkostsalat<br>Kartoffelsalat<br>Gemüsesalat<br>Geflügelsalat<br>Fleisch- und<br>Fischsalat | Eintopfgerichte<br>Selleriegemüse | | Hackbraten<br>Ragouts<br>Schmorbraten<br>Fleischmarinaden | Geflügelpasteten<br>Wildbeizen | gekochter Fisch | |
| Grüne Salate<br>Tomatensalat<br>Bohnensalat<br>Gurkensalat<br>Kartoffelsalat<br>Gemüsesalat<br>Fleischsalat<br>Fischsalat | Gemüsegerichte<br>aller Art<br>Zwiebelgemüse<br>Zwiebelpüree<br>Gefüllte Zwiebeln | Käsegerichte<br>Eierspeisen | zu allen Braten<br>Zwiebelfleisch<br>Hackbraten<br>Tatar<br>Ragouts<br>Gulasch | zu allen<br>Wildgerichten<br>und Geflügel | gekochter und<br>gebratener Fisch | Pizza |

# Vorspeisen und kleine Gerichte

Hand aufs Herz: wann haben Sie zum letztenmal eine Vorspeise gereicht? Bei Vaters Sechzigstem oder bei der Konfirmation Ihrer Tochter? Ansonsten aber halten Sie es mit einem Teller Suppe, einem Glas Saft, ein wenig Rohkost oder allenfalls mal in Erinnerung an den letzten Urlaub im Süden mit ein paar Scheiben Salami und Essiggürkchen? So weit, so gut. Dem Wort Vorspeise haftet nun einmal noch immer ein Hauch von Table d'hôte an und von Eßgewohnheiten, für die es uns oft an der Zeit, dem Geldbeutel und der Lust gleichermaßen gebricht. Doch was in den klassischen Kochbüchern noch immer unter der Rubrik Vorspeisen verzeichnet ist, hat sich für unsere heutigen Gewohnheiten längst zum selbständigen Imbiß, zum Fernsehschmaus und Partyessen gemausert. Nur selten wird man Gäste zu einem großen Essen einladen – aber wie oft zur improvisierten Plauderstunde oder zu einem schnellen Essen nach Büroschluß. Und was reicht man da? Vorspeisen als Hauptgericht!

Viele werden sich gar nicht mit viel und schwerem Essen belasten wollen, zumal wenn man sich um der Geselligkeit willen und nicht des Essens wegen trifft. Aber ganz auf dem Trockenen zu sitzen, macht auch keinen Spaß. Die gemeinsame Tafelrunde – und sei sie noch so schlicht – hat noch immer die Geselligkeit beflügelt. Und so empfehlen wir Ihnen unter der Überschrift »Vorspeisen« nicht allein die vielfältigen »Schwedenhappen«, von denen schon die ersten Kiehnle-Kochbücher berichteten, sondern eine Fülle lekkerer Salat-Cocktails, Eierspeisen, überbackener Toasts, die alle eins gemeinsam haben: sie entstehen schnell, schmecken immer und lassen sich stets aufs neue variieren.

## KALTE VORSPEISEN

### Bündner Melonenschnitze




**1 Netz- oder Honigmelone,**
**16 Scheiben Bündner Fleisch,**
**einige Salatblätter,**
**1/8 l saure Sahne,**
**1–2 EL Zitronensaft.**

Die Melone in Viertel oder Achtel schneiden, entkernen und vorsichtig von der Schale lösen. In kleinere Stücke teilen und zusammengesetzt wieder auf die Schalen geben. In den Kühlschrank stellen und erst kurz vor dem Auftragen mit Bündner Fleisch belegen. Die Salatblätter auf Teller verteilen, die mit Zitronensaft abgeschmeckte Sahne darübergeben und die Melonenschnitze darauf anrichten. Getoastete Weißbrotscheiben dazu reichen.

## Hummercocktail



**1 Dose Hummer (250 g),**
**einige gewaschene Salatblätter,**
**1/8 l Schlagsahne,**
**150 g Mayonnaise,**
**2 EL Weinbrand,**
**Salz, Pfeffer,**
**Mandarinenspalten aus der Dose.**

Das Hummerfleisch in kleinere Stücke teilen und in mit Salatblätter ausgelegte Cocktailschalen geben. Die Schlagsahne unter die Mayonnaise mischen und diese mit Weinbrand, Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Hummerstückchen verteilen. Mit Mandarinenspalten garnieren.

---

## Hummercocktail mit Grapefruits

**2 Grapefruits,**
**100 g Hummerfleisch (aus der Dose),**
**1 hartgekochtes Ei,**
**2 Essiggürkchen,**
**1 KL Zitronensaft,**
**je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer,**
**1 Tasse Mayonnaise,**
**4 EL trockener Wermut,**
**etwas Paprika.**

Die Grapefruits halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und sehr klein zerteilen. Das Hummerfleisch, das Ei und die Essiggürkchen kleinwürfelig schneiden, Zitronensaft und Gewürze zufügen und alles mit der Mayonnaise vermischen (zum Verzieren ein wenig Mayonnaise zurückbehalten). Den Rand der Grapefruitschalen mit einem scharfen Messer oder mit einer Schere auszacken, den Hummersalat einfüllen, den Wermut darüber träufeln, Mayonnaisetupfen aufspritzen und Paprika darüberstäuben. Die gefüllten Grapefruits auf Glastellerchen mit Löffelchen servieren. Eine festliche Vorspeise.

---

## Krabben-Cocktail

**80 g Krabben (aus der Dose),**
**1 hartgekochtes Ei,**
**1 kleiner, säuerlicher Apfel,**
**2 Essiggürkchen,**
**1 Tasse Salatmayonnaise,**
**4 EL Madeira oder trockener Wermut,**
**1 KL Zitronensaft,**
**je 1 Prise Salz, Zucker, Curry, Pfeffer oder Paprika,**
**etwas Tomatenmark und gewiegte Petersilie.**

Die Krabben, das Ei, den Apfel und die Gürkchen in sehr kleine Würfel schneiden, gut vermischt und gekühlt in 4 Sektschalen verteilen. Die Mayonnaise mit Madeira oder Wermut und Zitronensaft verfeinern, pikant würzen und die Schalen damit füllen. Mit einem Tupfen Tomatenmark und Petersilie garnieren. Sehr kalt mit Löffelchen servieren.

## Meeresfrucht-Cocktail

**2 Avocados,
1 Glas marinierte Muscheln,
1 Dose Palmenherzen,
1 Staudensellerie,
12 grüne und schwarze Oliven,
200 g Langostinos,
1–2 EL Weinessig,
2 Eigelb,
Salz, Pfeffer, Zucker,
Saft von 1 Zitrone,
1/8 l Öl,
1 Bund Dill,
1/2 Bund Schnittlauch,
1/2 KL Estragon,
1 kleine Zwiebel,
1 Spritzer Tabasco.**

Die Avocados halbieren, Kerne herauslösen, Schale entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Muscheln und Palmenherzen abgießen. Die Palmenherzen in nicht zu dünne Ringe schneiden. Die Selleriestaude kleinschneiden und waschen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Essig beträufeln.
Eigelb mit den Gewürzen verquirlen, dann die Hälfte des Zitronensaftes einrühren und tropfenweise das Öl zufließen lassen. Zuletzt den restlichen Zitronensaft, gehackte Kräuter und die feingehackte Zwiebel untermischen. Würzig abschmecken. Die Soße gesondert zu Tisch geben.

---

## Geflügel-Cocktail

**1/2 gekochtes Suppenhuhn,
Salz, Pfeffer,
Zitronensaft oder Essig,
2 hartgekochte Eier,
2 Gewürzgurken,
2 geschälte Tomaten,
150 g Salatmayonnaise aus dem Glas, 3 EL Joghurt.**

Das erkaltete Hühnerfleisch von den Knochen lösen, die Haut abziehen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Essig in einer Schüssel ca. 1 Stunde marinieren. Die Eier schälen, vierteln und die Gewürzgurke und Tomaten in Würfel schneiden. Zu dem Hühnerfleisch geben. Die Salatmayonnaise mit dem Joghurt verrühren und daruntermischen.

### Variante

*Eier, Gewürzgurke und Tomaten weglassen und dafür Champignons, Erbsen und Spargelstücke oder Apfelwürfel, Ananasstückchen und Walnußhälften verwenden.*

---

## Waldorf-Salat




**500 g mürbe Äpfel,
50 g Walnußkerne,
300 g gekochte Selleriescheiben,
150 g Mayonnaise,
1/8 l saure Sahne oder Joghurt,
Walnußhälften, Olivenscheiben, Ananaswürfelchen.**

Die Äpfel schälen, mit den Nußkernen und Selleriescheiben in Stifte oder kleine Würfel schneiden. Locker vermischen. Die Mayonnaise mit Sahne oder Joghurt verrühren, darübergießen und gut durchziehen lassen. Den Salat mit Walnußhälften, Olivenscheiben und Ananaswürfelchen garnieren.

## Cocktail Madras




**1–2 Bambussprossen aus der Dose,**
**1 Orange,**
**½ Grapefruit,**
**1 geschälter, in kleine Stücke geschnittener Apfel,**
**3 EL gekochte, in Würfel geschnittene Selleriestückchen (evtl. aus dem Glas),**
**100 g Krabben,**
**1 EL kleingehackte Erdnüsse,**
**6 EL Salatmayonnaise,**
**1 EL Tomatenketchup,**
**1 EL Weinbrand.**

Die Bambussprossen in dünne Scheiben schneiden und zu der geschälten, in kleine Stücke geschnittenen Orange geben. Das Fruchtfleisch aus der Grapefruit herauslösen, kleinschneiden und mit den Apfel- und Selleriestückchen sowie den Krabben zu den Bambusscheiben geben. Die Erdnüsse zufügen und gut vermischen. Auf Vorspeisenteller verteilen. Die Salatmayonnaise mit Tomatenketchup und Weinbrand verrühren, würzig abschmecken und darüber verteilen. Gut gekühlt mit einem Toastbrot servieren.

---

## Hawaii-Cocktail





**350 g gekochtes Hühnerfleisch (Rest),**
**3 Äpfel,**
**½ weichgekochte Sellerieknolle,**
**Saft von ½ Zitrone,**
**3 EL Ananaswürfel (Dose),**
**5 EL Salatmayonnaise,**
**½ Becher Joghurt,**
**1–2 KL Meerrettich,**
**1 Prise Zucker,**
**Salz, Pfeffer.**

Das Hühnerfleisch ohne Haut in kleine Würfel schneiden. Die geschälten Äpfel vierteln, das Kernhaus entfernen und wie die Sellerieknolle fein raspeln. Zitronensaft darüberträufeln. Mit den Ananaswürfeln und dem Hühnerfleisch vermischen. Salatmayonnaise mit Joghurt und den restlichen Zutaten verrühren, würzig abschmekken, über die Salatzutaten verteilen und vorsichtig darunterheben.

---

## Cocktail Madame

**2 gekochte Rippchen,**
**4 mittelgroße Tomaten,**
**125 g Emmentaler Käse,**
**100 g Mayonnaise,**
**½ Becher Joghurt,**
**2 KL Tomatenketchup,**
**Saft von ½ Zitrone.**
**Kopfsalatblätter.**

Die Rippchen in kleine Würfel, die gewaschenen Tomaten in Viertel oder Achtel und den Käse in Stifte schneiden. Vorspeisenteller oder Cocktailschalen mit Salatblättern auslegen. Im Wechsel Fleischwürfel, Tomaten und Käse darauf verteilen. Die Mayonnaise mit den restlichen Zutaten vermischen und pikant abschmecken. Über die Salatzutaten gießen und den Cocktail zum Durchziehen ½ Stunde in den Kühlschrank stellen.

## Eiersalat exquisit



**4–6 Artischockenböden aus der Dose,**
**100 g gekochter Schinken,**
**350 g blättrig geschnittene, gedünstete Champignons,**
**4 hartgekochte Eier,**
**100 g Salatmayonnaise,**
**2 EL Zitronensaft,**
**2 EL saure Sahne,**
**1 KL Senf,**
**Paprikapulver edelsüß.**

Die Artischockenböden in kleine Würfel, den Schinken in Streifen schneiden und mit den Champignons vermischen. Die Eier schälen, vierteln (ein Ei zurückbehalten) und dazugeben. In Cocktailschalen verteilen. Die Salatmayonnaise mit Zitronensaft, Sahne und den Gewürzen pikant abschmecken. Erst dann über den Salat geben, wenn dieser serviert werden soll. Mit je einem Eiviertel garnieren.

---

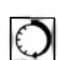
## Belgischer Salat

**2 Chicorée,**
**250 g gekochtes oder gebratenes Kalbfleisch,**
**1 EL Walnuß- oder Haselnußkerne,**
**50 g Roquefortkäse,**
**5 EL Öl,**
**5 EL Kondensmilch,**
**3 EL Weinessig,**
**Salz, Pfeffer.**

Die äußeren schlechten Blätter der Chicorée entfernen. Den bitteren Kern am unteren Ende herausschneiden. Chicorée waschen und ca. 15 Minuten in lauwarmem Wasser liegen lassen. Dann abgetropft in dünne Ringe und das Kalbfleisch in kleine Würfel schneiden. Die kleingehackten Walnuß- oder Haselnußkerne dazugeben. Den Roquefortkäse zerdrücken, die restlichen Zutaten zufügen, gut vermischen, würzig abschmecken und erst kurz vor dem Anrichten über die Salatzutaten verteilen und unterheben.

---

## Fischsalat Alexander

**375 g gekochter Schellfisch oder Kabeljau,**
**1 Beutel (100 g) Mayonnaise,**
**3 EL Joghurt,**
**Essig oder Zitronensaft,**
**1 KL getrocknete Dillspitzen.**

Die entgräteten, zerkleinerten Fischstücke in eine Schüssel geben. Die Mayonnaise mit Joghurt vermischen und mit Essig oder Zitronensaft und Dillspitzen nach Geschmack würzen. Über die Fischstücke verteilen und sofort servieren.

### Variante

*Anstatt Schellfisch oder Kabeljau kann auch Hummer- oder Krebsfleisch oder Krabben aus der Dose verwendet werden. Salat dann in ausgehöhlte Tomaten füllen oder auf Muscheln anrichten.*

## Kalbfleisch-Scheiben in Weißweinsoße



**½ l herber Weißwein,**
**1 Kalbsfilet (500–750 g) oder Kalbsbraten,**
**Salz,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1–2 Zwiebeln,**
**1 kleines Gläschen Kapern,**
**2–3 Essiggurken,**
**1 EL Paprikaschotenstreifen aus dem Glas.**

Den Weißwein über das gewaschene Fleisch gießen und Salz, Lorbeerblatt und die geschälten, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln dazugeben. 2–3 Tage in der Beize ziehen lassen. Das Fleisch in heißem Fett anbraten, mit der Marinade ablöschen und garen. Erkaltet aufschneiden. Mit etwas durchgesiebter Soße übergießen und mit Kapern, Essiggurkenfächern und Paprikaschotenstreifen garnieren.
Mit verschiedenen Salaten und Weißbrot sind die Kalbfleisch-Scheiben eine bekömmliche Mahlzeit in der heißen Jahreszeit.

---

## Artischockenböden mit Sauce Vinaigrette



**1 Dose mit 8–10 Artischockenböden,**
**1–2 feingewiegte Zwiebeln,**
**5–6 EL Öl,**
**3–4 EL Essig,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 EL feingewiegte Petersilie,**
**2 kleingehackte, hartgekochte Eier.**

Die Artischockenböden auf Teller verteilen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade schlagen und über die Artischockenböden gießen. Durchziehen lassen und mit Toast als Vorspeise reichen.

---

## Torteletts mit Pfiff



**100 g Schwarzwälder Rauchfleisch,**
**2 Tomaten,**
**8 gefüllte Oliven,**
**1 EL Tomatenpaprika aus dem Glas,**
**4 fertig gekaufte Mürbteig-Torteletts,**
**75 g Roquefort,**
**2 EL Kondensmilch oder Sahne,**
**1–2 KL Essig,**
**Selleriesalz,**
**1 Prise Pfeffer,**
**5–6 EL Mayonnaise,**
**2 hartgekochte Eier,**
**1 EL (falscher) Kaviar.**

Das Rauchfleisch in Streifen, die Tomaten in Viertel und die Oliven in Scheiben schneiden. Mit Tomatenpaprika vermischen und auf den Torteletts verteilen. Den Roquefort zerdrücken, mit der Kondensmilch, Essig, Selleriesalz und Pfeffer würzen. Unter die Mayonnaise mischen und über die Torteletts verteilen. Mit den Eivierteln und Kaviar darüber garnieren.

## Pikante Grapefruithälften

**2 Grapefruits,**
**100 g Salatmayonnaise,**
**2 EL Joghurt,**
**2 geschälte Tomaten,**
**2 hartgekochte Eier,**
**4 gefüllte Oliven.**

Die Grapefruits halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und zerkleinern. Die Salatmayonnaise mit Joghurt und kleinen Tomaten- und Eistücken vermischen. In die Grapefruithälften füllen und mit einer ganzen oder in Scheiben geschnittenen Olive garnieren.

---

## Vorspeisenteller Pietro

**4 Scheiben kalter Braten,**
**4 Scheiben Rinderschinken,**
**2 hartgekochte Eier,**
**6 EL Tomatenmark,**
**1/8 l Weißwein,**
**1/4 KL Salz,**
**1 Schuß Whisky,**
**2 EL gewiegte Petersilie,**
**4–6 EL Mixed Pickles aus dem Glas.**

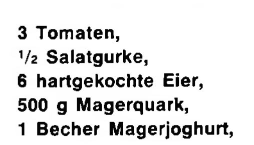
Die Braten- und Schinkenscheiben aufgerollt auf Vorspeisenteller verteilen. Die Eier vierteln und dazugeben. Das Tomatenmark mit Weißwein und Salz vermischen und mit Whisky würzig abschmekken. Nicht zuviel Flüssigkeit nehmen, die Soße soll dicklich sein. Über dem Fleisch verteilen. Mit Petersilie und Mixed Pickles garnieren.

---

## Eier mit Quarkcreme



**3 Tomaten,**
**1/2 Salatgurke,**
**6 hartgekochte Eier,**
**500 g Magerquark,**
**1 Becher Magerjoghurt,**
**2 EL Zwiebelwürfel oder einige Tropfen flüssige Zwiebelwürze,**
**1 KL Selleriesalz,**
**1/4 KL Paprikapulver edelsüß.**

Die Tomaten und die ungeschälte Gurke in Scheiben schneiden und auf einer Platte mit den geschälten, halbierten Eiern darüber anrichten. Magerquark mit Joghurt und den Gewürzen schaumig rühren, pikant abschmecken und über den Eihälften verteilen.

---

## Gervais-Bananen

**60 g Doppelrahm-Frischkäse,**
**60 g Butter,**
**1 EL Zitronensaft,**
**je 1 Prise Salz und Pfeffer,**
**1/2 KL Senf,**
**2 Bananen.**

Den Doppelrahm-Frischkäse mit der Butter schaumig rühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und auf die geschälten, der Länge nach geteilten Bananen spritzen. Kaltstellen, da die Käsecreme steif werden muß.

Variante

*Jede Bananenhälfte mit 1 KL kleingehackten Haselnüssen oder Tupfen von Preiselbeerkonfitüre garnieren.*

## Fleischsülze nach Thüringer Art

**Je 125 g Schweine-, Kalb- und Rindfleisch,**
**1 Kalbsfuß,**
**2 Schweinsfüßchen,**
**einige Schwarten vom Kalb oder Schwein,**
**1 Ohr oder Schwänzchen vom Schwein.**
**Zum Sud:**
**2–3 l Wasser,**
**1 EL Salz,**
**2 Lorbeerblätter,**
**einige Pfefferkörner,**
**1 Prise Piment,**
**einige Zitronenscheiben,**
**1 große Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 kleine Sellerieknolle,**
**1–2 frische Tomaten,**
**2–3 EL Essig.**

Das Fleisch samt Kalbsfuß usw. sorgfältig waschen und in den Sud einlegen (die Brühe sollte über allen Einlagen stehen). Salz, Gewürze und die übrigen Zutaten (außer Essig) beifügen und so lange zugedeckt, schwach strudelnd kochen, bis das Fleisch weich ist (ca. 2 Stunden). Dann im Sud etwas abkühlen lassen, herausnehmen und zum Erkalten ausbreiten. Die Brühe durchsieben, in einer weiten Kasserolle möglichst über Nacht kalt stellen, alles erstarrte Fett abheben und die entfettete Brühe erneut erhitzen. Inzwischen das Fleisch und alle mitgekochten Einlagen in kleine Würfel schneiden, alle Knorpel sorgsam entfernen, die Würfelchen in der Brühe noch kurz aufkochen, mit Essig würzen und die Sülze sehr pikant abschmecken. Kalt ausgespülte Schüsseln, Schalen oder andere Förmchen randvoll damit füllen (Brühe und Würfel gleichmäßig verteilen) und erstarren lassen.
Mehrmals umrühren, damit die Fleischwürfel nicht absinken. Die Sülze beim Anrichten stürzen, mit Ei- und Tomatenachteln, Kressenestchen und Radieschenrosetten garnieren und eine einfache Salatsoße (Zwiebelringe, Zitronensaft oder Essig und Öl), Weißbrotschnitten, Butterscheiben, Gewürz- oder Salatgurken oder statt Brot frisch gekochte Schalkartoffeln dazu servieren.

---

## Kalbfleischsülze



**400 g gekochtes oder gebratenes Kalbfleisch,**
**½ l Sülze (Seite 35),**
**Petersilie, Zitronenscheiben.**

Das Fleisch nach dem Entfernen von Haut und Sehnen durch die Hackmaschine drehen oder fein wiegen und mit der noch flüssigen Sülze vermischen. Kleine Becher oder Tassen kalt ausspülen, die Sülze einfüllen, einigemal aufrühren, damit die Fleischeinlage nicht absinkt, und erstarren lassen, beim Anrichten mit Petersilie und Zitronenrädchen verzieren.

### Variante

*Statt Kalbfleisch eignen sich auch gekochtes Hühnerfleisch oder enthäutete, entgrätete Fischreste zur Sülze.*

---

Käse und Früchte vertragen sich besonders gut. ▷





## Einfache Sülze aus Gewürzbrühe zum Garnieren

**1 l Wasser,**
**1 Lorbeerblatt,**
**6 Pfefferkörner,**
**3 Nelken,**
**1 Zitronenscheibe,**
**2 Brühwürfel,**
**etwas Maggiwürze,**
**1/8 l Essig,**
**1/10 l Weißwein,**
**20–23 Blatt weiße Gelatine.**

Das Wasser mit den Gewürzen 10 Minuten kochen, Essig und Wein unterrühren und durchsieben. Zuletzt die in kaltem Wasser gequollene, ausgedrückte Gelatine einrühren und in der heißen, aber nicht mehr kochenden Brühe auflösen. In Förmchen füllen und erstarren lassen oder auf eine befeuchtete Platte 1–2 cm hoch gießen. Aus der festen Sülze können dann Würfel geschnitten oder beliebige Formen (wie für Weihnachtsgebäck) ausgestochen werden. Oder die Sülze klein hacken und zum Garnieren verwenden.

## Färben

Eine schöne **rote Farbe** erhält man, wenn man 3–4 EL Tomatensaft oder Rote-Rüben-Saft zusammen mit roter Blattgelatine einrührt. Zur **Grünfärbung** verwendet man 2–3 EL Spinatsaft, der zusammen mit der Gelatine eingerührt wird und kocht den Sud nur mit ganzen Gewürzen ohne Maggiwürze. Für den Spinatsaft 250 g Spinat waschen, abtropfen, entstielen und auspressen.

## Sülze klären

Pro Liter flüssige Sülze ein Eiweiß leicht schaumig schlagen und in der Sülzflüssigkeit unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Zugedeckt warm stellen, bis das Eiweiß fest geworden ist und die Sülze wasserhell erscheint. Die Flüssigkeit mehrfach durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch gießen, um eine klare Sülze zu gewinnen.

---

## Kalbskopfsülze

**1/2 ausgebeinter, gereinigter Kalbskopf,**
**Salzwasser,**
**1 Lorbeerblatt,**
**2–3 Pfefferkörner,**
**1/2 KL Senfkörner, 1 Nelke,**
**evtl. 1/2 Knoblauchzehe oder einige Spritzer flüssige Knoblauchwürze,**
**2–3 Wacholderbeeren,**
**Suppengrün,**
**Zitronensaft,**
**Salz, Pfeffer,**
**16–20 Blatt weiße Gelatine.**

Den Kalbskopf in Salzwasser mit den Gewürzen (ausgenommen Zitronensaft, Salz und Pfeffer) und dem vorbereiteten Suppengrün weich kochen. Abtropfen lassen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer etwa 1/2 Stunde marinieren. Inzwischen 2 l durchgesiebte Kochbrühe klären und die aufgelöste Gelatine zufügen. Die Sülze und Fleischwürfel lagenweise in eine kalt ausgespülte Ringform füllen. Jede Schicht Sülze fest werden lassen und erst dann die nächste Lage bzw. Sülze nachgießen. Einige Stunden kalt stellen und vor dem Anrichten stürzen.

---

◁ Frische Garnituren für kalte Platten (Seite 43).

## Gefüllte Appetiträllchen



**8–12 Scheiben Roastbeef, anderer kalter Braten oder gekochter Schinken,**
**300–400 g Gemüse- oder Fleischsalat (Rezept s. Seite 87),**
**200 g Mayonnaise,**
**Oliven- und Gurkenscheiben oder Paprikaschotenstückchen aus dem Glas,**
**einige Salatblätter.**

Auf jede Fleisch- oder Schinkenscheibe ein Häufchen Gemüse- oder Fleischsalat geben und die Scheiben aufrollen. In die Röllchen an beiden Enden etwas Mayonnaise spritzen und mit Oliven- und Gurkenscheiben oder Paprikaschotenstückchen garnieren. Auf Salatblättern anrichten.

### Varianten

- *6 EL Schlagsahne mit etwa 8 EL Meerrettich, etwas Zitronensaft, Salz und Zucker vermischen und die Röllchen damit füllen.*
- *Die Röllchen mit Sardellenbutter (Rezept s. Seite 47) bestreichen und mit Spargelstückchen aus der Dose füllen.*
- *Die Röllchen mit Mayonnaise bestreichen und mit 3–4 hartgekochten, kleingehackten Eiern füllen.*
- *Über jedes Röllchen zuletzt klare, noch flüssige, erkaltete Sülze (Rezept s. Seite 35 oder 126) gießen oder mit einem Pinsel auftragen. Die erstarrte Sülze verleiht den Röllchen ein leckeres Aussehen.*

---

## Lachsrolle

**80–100 g Butter,**
**1 Prise Paprika,**
**Salz,**
**1 Trüffel oder 1 EL Pumpernickelwürfelchen oder Kapern,**
**einige fein geschnittene Pistazien,**
**1 große Scheibe Räucherlachs (ca. 20 cm lang, 10 cm breit).**

Die Butter schaumig rühren, Paprika, Salz, die kleinwürfelig geschnittene Trüffel (oder Pumpernickel oder Kapern) und die Pistazien zufügen. Alles gut vermischen, die Lachsscheibe mit der Fülle knapp 1 cm dick bestreichen, aufrollen, in Pergamentpapier einwickeln und kalt stellen. Nach dem Festwerden der Fülle die Lachsrolle in Scheiben schneiden und auf einer Glasplatte anrichten oder auf gebutterten Toastschnitten servieren.

---

## Eiermännchen






**4 Tomaten,**
**50 g Cervelatwurst,**
**2 EL Mayonnaise,**
**1 KL Joghurt, 1/2 KL Senf,**
**2 hartgekochte Eier,**
**falscher Kaviar.**

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und das Fruchtmark herauslösen. Die kleingeschnittene Cervelatwurst und das Joghurt unter die Mayonnaise mischen, mit Senf würzen und in die Tomate füllen. Die geschälten Eier in der Mitte, jedoch nicht der Länge nach, halbieren und in die Tomaten setzen. Mit Kaviar garnieren.

## Gefüllte Eier

**6–8 hartgekochte Eier,**
**2–3 EL Öl,**
**1 KL gewiegte Petersilie,**
**je 1 Prise Salz und Pfeffer,**
**1 KL Senf.**
**Zum Garnieren:**
**einige Sardellenfilets oder Lachsröllchen.**

Die Eier schälen und der Länge nach halbieren. Die Eigelb herauslösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die übrigen Zutaten dazugeben, alles gut vermischen und mit dem Spritzbeutel in die Eiweißhälften einspritzen. Sardellen- oder Lachsröllchen obenauf setzen. Auf einer Platte, mit Tomatenachteln, Radieschen und Petersilie garniert, anrichten.

### Varianten

- *Für die Fülle die herausgelösten und durchpassierten Eigelb mit 2 feingewiegten Sardellenfilets, ½ KL Kapern, 1 Schalottenzwiebel, reichlich Petersilie oder Estragon, 1–2 EL süßer Sahne und Saft von ½ Zitrone sowie 3 EL Mayonnaise vermischen.*
- *Die zerdrückten Eigelb mit 100 g feingewiegtem gekochtem Schinken, 4 klein gehackten Essiggürkchen und 3 EL Mayonnaise vermischen.*
- *Die Eigelb durch ein Sieb passieren, mit 80 g geriebenem Käse, 40 g Anchovispaste, 3 KL Öl, 1 KL Meerrettichsenf vermischen, zu kleinen Kugeln formen und in die Eihälften geben.*

---

## Gurkenschiffchen

**6 mittelgroße Salz- oder Gewürzgurken,**
**150 g Emmentaler Käse,**
**150 g Schinkenwurst,**
**3 EL Öl,**
**1 KL Senf,**
**Salz,**
**2 EL Essig,**
**4–6 EL Kondensmilch,**
**einige Salzstangen und einige Zwiebelringe.**

Die Gurken der Länge nach halbieren und aushöhlen. Den Käse und die Wurst in kleine Würfelchen oder dünne Streifen schneiden. Zur Soße die restlichen Zutaten vermischen und die Käse- und Wurststückchen dazugeben. Den Salat, ehe er in die Gurken gefüllt wird, gut durchziehen lassen. Zur Verzierung Salzstangen in den Salat einsetzen und Zwiebelringe darüberstreifen.

### Variante

*Anstatt mit Käse-Wurstsalat können die Gurkenschiffchen auch mit Italienischem, Fleischsalat aus Bratenresten oder Eiersalat gefüllt werden. Auch schlanke Salatgurken können auf dieselbe Art gefüllt werden.*

## Gänseleber-Terrinen

**1 große Leber (möglichst von einer gemästeten Gans),
2 Trüffeln,
5 g Pastetengewürz,
3 EL Madeira,
500 g gehacktes Schweinskarree,
250 g gehackter, frischer, ungeräucherter Speck,
12 gewiegte Champignons (aus der Dose),
1 EL Rum oder Cognac,
10 g Salz.
Zum Auslegen:
125 g dünne Scheiben von ungeräuchertem Speck,
10 Terrinen.
Zum Auffüllen:
etwa 200 g reines Schweinefett.**

Die sorgfältig von der Galle befreite Gänseleber in 10 Stückchen teilen, mit Trüffelstiftchen spicken und mit dem Gewürz und Madeira etwa 1 Stunde marinieren. Eventuell noch vorhandene Leberreste fein wiegen, durch ein Haarsieb drücken, mit dem Schweinefleisch und dem Speck vermischen, die übrigen Zutaten beifügen und gut abschmecken. Die Terrinen mit dünnen Speckscheiben auslegen, die Fülle fingerdick aufstreichen, jeweils ein gespicktes Gänseleberstückchen darauf geben und mit feinen Speckstreifen bedekken (bei hohen Terrinen die Einlagen mehrmals wechseln). Die aufgesetzten Terrinendeckelchen mit Klebestreifen rundum gut sichern und die Terrinen etwa 1–1½ Stunde im Wasserbad im heißen Backofen kochen. Zum Prüfen den Deckel einer Terrine lösen, eine Stricknadel in die Einlage bis auf den Grund einstechen und kurz darin stecken lassen; ist die Nadel beim Herausnehmen gleichmäßig warm, sind die Terrinen fertig. Zum Abkühlen die Deckel abnehmen, den Terrineninhalt leicht beschweren, damit Saft und Fett sich gut verteilen und die Terrinen nach völligem Erkalten mit lauwarmem, noch flüssigem Schweinefett auffüllen; jeweils ein Pergamentpapier eindrücken und die Deckelchen mit Stanniolstreifen fest ankleben.

---

## Frische Austern

**Pro Person 6–8 Austern,
Zitronenspalten.**

Die Austern unter fließendem kalten Wasser bürsten und erst kurz vor dem Anrichten mit einem Austernbrecher oder einem kurzen starken Messer die Schale seitlich am dicken Ende durch Druck langsam heben. Den Schnitt scharf unter der oberen Schale durchführen, damit keine Flüssigkeit herauslaufen kann und die Auster nicht verletzt wird. Die geöffneten Austern auf einer mit Eisstückchen belegten Platte anrichten. Beim Essen zuerst das Bärtchen lösen, das Fleisch herausheben, mit Zitronensaft beträufeln oder das Fleisch nur von der Schale lösen und mit der Flüssigkeit ausschlürfen. Toast und Butter dazu reichen.

## Echter Kaviar




**Pro Person 1–2 KL Kaviar, Zitronenspalten.**

Den gut gekühlten grobkörnigen russischen Malossol Kaviar – er ist mit der beste – in einer kleineren Glasschüssel anrichten und diese in eine große mit Eisstückchen gefüllte Schale setzen. Zu Toast und Butter mit Zitronenspalten reichen.

---

## Forellenfilet Feinschmecker Art



**2 geräucherte Forellen,**
**gefrorener Meerrettich (Rezept s. Seite 128),**
**1/8 l süße Sahne,**
**2–3 KL Preiselbeerkonfitüre,**
**1–2 KL Weinbrand.**

Die Haut von den Forellen abziehen und die Filets lösen. Auf 4 Teller verteilen. Die Sahne steif schlagen und die Preiselbeerkonfitüre daruntermischen. Mit dem Weinbrand abschmecken. Auf jedes Forellenfilet einen Würfel gefrorenen Meerrettich geben und die Preiselbeersahne dazu verteilen.
Mit Toastbrot eine leckere Vorspeise oder ein wohlschmeckender Imbiß.

---

## Heringsfilets Hausfrauenart



**4–8 Heringsfilets,**
**1/4 l saure Sahne oder Joghurt,**
**2 EL Essig,**
**3 EL Öl,**
**getrocknete Dillspitzen,**
**2 Äpfel,**
**1 in Würfel geschnittene Gewürzgurke,**
**1–2 Zwiebeln,**
**Paprikapulver edelsüß,**

Die Heringsfilets gut waschen und auf eine Platte legen. Die saure Sahne oder Joghurt mit Essig, Öl und getrockneten Dillspitzen vermischen. Die geschälten Äpfel und Zwiebeln in Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit den Gewürzgurkenstückchen über die Heringsfilets verteilen und mit der Sahnesoße übergießen. Mit Paprikapulver bestäuben und durchziehen lassen.

### Varianten

- *Die Heringsfilets nur mit Zwiebelringen belegen und mit saurer Sahne übergießen. Mit Paprikaschotenstückchen aus dem Glas garnieren.*
- *Die Heringsfilets aufrollen, mit Remouladensoße übergießen und mit Eischeiben garnieren.*
- *1/8 l ungesüßte Schlagsahne mit 2 EL geriebenem Meerrettich vermischen, die Heringsfilets damit bestreichen und aufrollen. Mit Gurkenfächern garnieren.*

## Gefüllte Heringsrollen




**Ca. 70 g Pilze (frische oder aus Dosen),**
**1 EL Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**2–3 EL Milch,**
**2 EL Mehl,**
**Heringsmilch von den ausgenommenen Heringen,**
**je 1 Prise Salz und Pfeffer,**
**1 KL Senf,**
**4 Salzheringe.**

Die vorbereiteten, klein geschnittenen Pilze in der heißen Butter mit den gewiegten Zwiebeln andünsten, bis die Zwiebeln hellgelb werden, mit Milch oder Wasser ablöschen und weich dünsten. Das Mehl mit der durchgesiebten Heringsmilch anrühren, zufügen, kurz aufkochen und nach dem Abkühlen mit Gewürz und Senf pikant abschmecken. Die Filets vorbereiten, mit der Fülle bestreichen, aufrollen, dicht nebeneinander auf eine Platte setzen und mit Gurkenstückchen verzieren.

---

## Rollmops




**4 gewässerte, gehäutete Salzheringsfilets,**
**1 kleines Gläschen Kapern,**
**2 Essiggürkchen,**
**2 größere Zwiebeln,**
**$^{3}/_{4}$ l schwach gesäuertes Essigwasser,**
**einige Pfefferkörner,**
**1 Nelke, 1 Lorbeerblatt,**
**einige Senfkörner.**

Die Heringsfilets leicht abtrocknen. Die Kapern und Essiggurken sowie 1 geschälte Zwiebel fein wiegen. Auf die Heringsfilets verteilen, diese zusammenrollen und mit Zahnstochern oder Rouladenklammern zusammenhalten. Zur Marinade Essigwasser aufkochen, abkühlen lassen und die durchpassierte Heringsmilch mit der restlichen, in Ringe geschnittenen Zwiebel und den Gewürzen zufügen. Die Rollmöpse zum Durchziehen für 2–3 Tage in die Marinade legen. Kühl stellen.
Werden Bismarckheringe verwendet, genügt ein kürzeres Marinieren der gehäuteten, ebenso gefüllten und aufgerollten Heringe.

# BUTTERMISCHUNGEN UND AUFSTRICHE

## Kräuterbutter

**1 Tasse abgestielte Kräuter (Estragon, Dill, Schnittlauch, Kerbel, Pimpernelle, Petersilie),**
**1 Schalotte,**
**evtl. 1 gehackte Knoblauchzehe,**
**80 g Butter/Margarine,**
**Salz,**
**Saft von 1/2 Zitrone.**

Die Kräuter sorgfältig verlesen, kurz in reichlich Wasser waschen,mit Küchenkrepp trocknen und mit der Schalotte fein wiegen. Unter die schaumig gerührte Butter oder Margarine mischen und mit den Gewürzen pikant abschmecken.

---

## Senfbutter

**Eigelb von 1 hartgekochten Ei,**
**80–100 g Butter/Margarine,**
**1 EL franz. Senf oder Kräutersenf,**
**je 1 Msp. Salz, Muskat und Cayennepfeffer,**
**Saft von 1/2 Zitrone.**

Das Eigelb zerdrücken, mit den anderen Zutaten vermischen und durch ein Sieb passieren.
Zu kaltem Braten servieren oder als Aufstrich für pikante Schnitten verwenden.

---

## Lachsbutter





**40–50 g Räucherlachs,**
**100 g Butter/Margarine.**

Die Lachsscheiben fein zerdrücken, mit der Butter oder Margarine verkneten und durch ein Sieb passieren oder noch besser, im Mixer pürieren.

---

## Schinkenbutter

**125 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Salz,**
**125 g gekochter, magerer Schinken,**
**2 geschälte Tomaten,**
**1 EL gewiegte Zwiebel,**
**1 KL gewiegte Petersilie.**

Die schaumig gerührte Butter oder Margarine etwas salzen. Den Schinken und die Tomaten fein wiegen, mit den Zwiebelstückchen und der Petersilie unter die Butter mischen.

## Falscher Tataraufstrich




**200 g grobe Mettwurst,**
**1–2 KL Senf,**
**1 EL feingewiegte Zwiebel,**
**1 gute Prise Paprikapulver edelsüß,**
**einige Kapern.**

Die ausgeschabte Mettwurst mit Senf und Zwiebelstückchen vermischen und dann pikant würzen. Als Aufstrich für Vollkornbrotschnitten geeignet.

---

## Gervais, würzig garniert




**3 Ecken Gervais-Käse,**
**60 g Butter/Margarine,**
**½ KL Rosenpaprika,**
**½ KL Kümmel,**
**1 KL Sardellenpaste oder**
**3 gewässerte Sardellenfilets,**
**1 mittelgroße Zwiebel,**
**1 EL Kapern.**

Den Käse zerdrücken und die weiche, verrührte Butter oder Margarine, die Gewürze, Sardellenpaste oder feingewiegte Sardellenfilets und die feingewiegte Zwiebel daruntermischen. Würzig abschmekken und mit den Kapern garnieren.

---

# GARNITUREN FÜR KALTE PLATTEN

Die Dekoration der Aufschnittplatten bei einem kalten Büfett ist so wichtig, wie das Salz in der Suppe. Die Augen essen mit, das sollte man nie vergessen. Mit ein bißchen Liebe und Phantasie entstehen kleine Wunderwerke, die zum Anbeißen aussehen. Dazu nun einige Tips und Anregungen (weitere Vorschläge finden Sie auf der Farbtafel, Seite 34):

## Butterröllchen

Mit einem Spachtel oder Butterschaber von einem festen Stück, das direkt aus dem Kühlschrank kommt, von oben nach unten Röllchen abziehen. Diese dann sofort in Eiswasser legen und auch darin servieren. Den Spachtel oder den Butterschaber vor jedem Abziehen in heißes Wasser tauchen.

---

## Butterkugeln

Kleinere Butterstückchen zwischen 2 Butterbrettchen geben und zu Kugeln formen. Die Brettchen zuvor in eisgekühltes Wasser tauchen. Die Kugeln auf Glastellerchen zu einer Traube aufschichten oder einzeln darauf anrichten.

## Butterrose

Die Butter zu einem glatten, runden Stück formen. Das geht am besten in einer runden Butterdose. Einen Butterformer oder Kaffeelöffel in heißes Wasser tauchen und zur Mitte hin kleine oder größere Locken ziehen.

---

## Buttertürmchen

Etwa 125 g Butter in Pergamentpapier oder Folie einwickeln und mit den Händen zu einer länglichen Rolle formen. Diese kaltstellen, nach dem Festwerden auswickeln und mit dem Butterschaber bei der Spitze beginnend unter gleichmäßigem Herunterschaben ringsherum kleine Löckchen aufsetzen.

---

## Radieschen-Spielereien

Mit der Spitze eines Kartoffelschälers (mit einem Messer geht es nicht so gut) Radieschen in kleine Blumen verwandeln. Diese in kaltes Wasser legen, damit sie »aufblühen«.

---

## Zitronenspiralen

Zitronenscheiben bis zur Mitte hin an einer Seite einschneiden und dann auseinanderdrehen. Statt Zitronenscheiben können auch Orangenscheiben verwendet werden. Beides sieht hübsch und dekorativ aus.

---

## Spielkarten-zeichen

Von Karotten-, Gurken-, Rettich- und Rote Beetescheiben Herzen, Karos, Pik oder andere Muster ausschneiden. Mit einem Ausstecher, der in Haushaltsabteilungen erhältlich ist, geht dies schnell. Die Dekoration verfehlt ihre Wirkung nicht.

---

## Blumenblätter

Hartgekochte Eier in Scheiben schneiden. Aus dem Eigelb kleine Blütenblättchen schneiden und an die Stiele von Essiggurkenstreifen setzen.

---

## Gurkenfächer

Essiggürkchen von oben nach unten etwa 6–9 mal (wie oft, das bestimmt die Größe der Gurke) einschneiden und zu einem Fächer ausbreiten.

# BELEGTE BRÖTCHEN APPETITHAPPEN

## International mit Phantasie

Wir wollen es einfach machen: nehmen Sie den althergebrachten, ein wenig solid und praktisch klingenden Namen »belegte Brötchen«, oder nennen Sie sie schicker Schweden-, Party-, Appetithappen – es bleibt sich gleich. Als Imbiß für unverhofften Besuch oder auch als kaltes Abendbrot aus der Küche einer berufstätigen Hausfrau, von der niemand ein aufwendiges Menü erwarten wird, sind sie stets trefflich geeignet. Die bunte Palette der belegten Brötchen beginnt beim einfachen Schwarzbrot mit Schinkenwurst und Gurkenscheibe und endet bei Trüffeln und Kaviar – je nachdem, wie Küche und Keller gerüstet sind, wie der Geldbeutel gefüllt ist, wie die Zeit reicht. Hier sind ein paar Vorschläge, die Ihnen das Einkaufen erleichtern und Ihrer Phantasie – so sie es überhaupt nötig hat – aufhelfen sollen.
Zunächst die Vorräte, wohlgemerkt: alles nur Kann-Vorschriften und ganz gewiß kein Muß!

## Brot

Schwarz- oder Graubrot,
Pumpernickel, Zwiebelbrot,
weißes Pariser-, Toast- oder Kapselbrot,
Brötchen (halbiert),
Knäckebrot,
Kräcker in jeglicher Form,
Salzbrezeln,
Käsegebäck.

Schneiden Sie das Brot ganz nach Belieben, Lust und Laune: rechteckig, quadratisch, groß, klein, rund, gerade, krumm, dick, dünn, oval.

## Zum Bestreichen und Verzieren

Butter,
Mayonnaise,
Sardellenpaste,
Anchovispaste,
Meerrettich,
Tomatenmark und -ketchup,
Streichkäse,
Sahnequark
(evtl. pikant gewürzt).

## Grünzeug, Gewürz und allerlei Pikantes zum Garnieren

Schnittlauch,
Petersilie,
grüne Salatblätter,
Tomatenviertel,
Mohrrübenscheiben,
Paprikastreifen,
Paprikapulver,
Radieschen,
Zwiebelringe,
Oliven,
Kapern,
Gürkchen, Gewürzgurken,
Essigfrüchte,
Mandarinenscheiben,

Perlzwiebeln / Schalotten,
Eierscheiben und -viertel,
Sardellenfilet,
Anchovis,
Lachsstreifen,
Kaviar,
Maiskölbchen,
Kümmel,
Trüffeln,
Spargel,
Melone,
Artischockenböden,
Cocktailkirschen,
Nüsse,
Champignons.

---

## Hauptsache eine gute Grundlage

Alle Sorten Wurst,
besonders Salami, Lyoner,
feine Rouladen,
kalter Braten,
Leberpastete,
Zunge,
Schinken,
Roastbeef,
Gänseleber,
Gänsebrust,
Geflügel,
Kalbsleberwurst,
Fleischsalat,
Tartar,
Rauchfleisch,
Räucherlachs, -aal,
Scampi / Krabben,
Thunfisch,
Heringsfilet,
Ölsardinen,
hartgekochte Eier,
Käse.

---

## Besonders gut vertragen sich

Schinken, Spargel, Schnittlauch
Spargel, Lachs, Sahnemeerrettich
Spargel, Ei, Petersilie
Rührei, Räucheraal, Schnittlauch
Kalter Braten, Tomate, Meerrettichsahne
Kalter Braten, Gewürzgurken
Sahnequark, Kümmel, Schnittlauch
Eier, Petersilie, Kapern, Tomatenmark
Ölsardinen, Paprikapulver, Petersilie
Krabben, Mayonnaise, Petersilie
Roquefort, Eier, Oliven, Paprikastreifen
Leberpastete, Champignons, Tomaten
Heringsfilet, Gurken, Meerrettich
Hühnerfleisch, Mandarinen
Lachs, Eier, Kaviar, Zwiebelringe
Sardellen, Eier, Petersilie
Roquefort, Tomatenscheibe
Tartar, Ei, Zwiebelwürfel
Ölsardinen, Zwiebelringe
Heringsfilet, Paprikastreifen
Eier, Tomaten
Schinken, Melone
Lachs, Meerrettich

## Kaviarbrötchen



**120–140 g falscher Kaviar,**
**100 g Butter,**
**geröstete Weißbrotschnitten,**
**Zitronenscheiben mit gezackten Rändern, Scheiben von hartgekochten Eiern.**

Die Weißbrotschnitten mit der schaumig gerührten Butter bestreichen, den Kaviar gleichmäßig darauf verteilen und mit Zitronenrädchen oder je 1 Eischeibe garnieren.

---

## Dänische Brötchen



**100 g Butter,**
**2 KL Meerrettich,**
**Toastbrotscheiben,**
**100 g Lachs,**
**100 g Schwedenbissen,**
**1 Gläschen Kapern.**

Die Butter mit dem Meerrettich schaumig rühren und die nicht getoasteten Brotscheiben damit bestreichen. Die Oberfläche in 3 Felder teilen und auf eines schmale Lachsstreifen, auf das andere Schwedenbissen und auf das letzte Kapern geben.

---

## Tatarbrötchen mit Pfiff

**125 g Hackfleisch vom Rind,**
**Salz,**
**Rosenpaprika,**
**2 gewässerte, zerdrückte Sardellenfilets,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**2 Eigelb,**
**Whisky,**
**gebutterte Schwarz- oder Weißbrotscheiben.**

Alle Zutaten gut vermischen, mit etwas Whisky verfeinern und dick auf die Brote streichen. Mit dem Messerrücken ein Karomuster eindrücken und mit Sardellenröllchen und Kapern garnieren.

---

## Pumpernickel mit Käsecreme

**60 g Butter/Margarine,**
**60 g Schmelzkäse oder Gervais,**
**je 1 Prise Salz und Paprika,**
**½ KL Senf,**
**1–2 KL Madeira,**
**1 Päckchen Pumpernickel.**

Die Butter oder Margarine mit dem Käse schaumig rühren. Pikant würzen, dick auf die Pumpernickelscheiben streichen, die Schnitten aufeinanderschichten und beschweren. Etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Käsecreme steif wird. In kleine Dreiecke oder Würfel schneiden.

### Variante

*Die Käsecreme nur mit Salz und Paprika würzen, dann in 3 gleich große Portionen teilen. Den 1. Teil mit Senf und Madeira, den 2. Teil mit rohem Spinatsaft (siehe Seite 35) und den 3. Teil mit 1–2 EL Tomatenmark mischen.*

## Mosaikbrot

**75 g Sardellen,**
**125 g Butter/Margarine,**
**100 g gekochter Schinken,**
**100 g geräucherte Zunge,**
**75 g Schweizer Käse,**
**Eigelb von 1 hartgekochtem Ei,**
**½ KL Kapern,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Msp. Senf,**
**evtl. etwas Essig,**
**1 Stangenweißbrot**
**(Pariser Brot).**

Die Sardellen wässern, abhäuten, durchpassieren und mit der schaumig gerührten Butter oder Margarine vermengen. Schinken, Zunge und Käse kleinwürfelig schneiden, mit dem durchgedrückten Eigelb, den fein gewiegten Kapern, Salz, Pfeffer, Senf, evtl. Essig und zuletzt mit der *Sardellenbutter* gut vermischen.
Das Weißbrot etwas abreiben, halbieren und von der Mitte her so weit aushöhlen, daß noch eine Rinde von 1 cm Dicke bleibt. Die Fülle fest eindrücken, die Brothälften wieder leicht aneinander drücken und in ein Tuch einschlagen. Das Brot einige Stunden kühl stellen, erst kurz vor dem Anrichten auswickeln und in mäßig dicke Scheiben schneiden. Durch das Kühlstellen läßt sich beim Aufschneiden das Bröseln der Fülle vermeiden.

---

## Das Kalte Büfett

Für das Kalte Büfett eignen sich alle Rezepte des Kapitels »Kalte Vorspeisen« (Seite 25), Buttermischungen (Seite 41) und Garnituren (Seite 42). Dazu kommen noch Salate (s. Seite 84–93).
Immer beliebt sind gefüllte Eier, gefüllte Tomaten, kleine Sülzen, Aufschnittplatten, kalter Braten (evtl. mit Fleischgelee, Seite 126, überzogen) und kaltes Geflügel, kalte Pasteten, Gänseleberterrinen, marinierte und garnierte Heringe, kalte Soßen, pikante Brotaufstriche und verschiedene Käsesorten. Auch pikante Kleinigkeiten sollten serviert werden:
Cornichons, Mixed Pickles, Oliven, Tomatenpaprika, Silberzwiebeln und Früchte.
Wichtig ist auch die Auswahl des Brotes. Man sollte möglichst mehrere Brotsorten bereitstellen. Falls notwendig, Diätbrot (z. B. Diabetiker-Knäcke) nicht vergessen. Rezepte zum Selberbacken für besondere Brote finden Sie auf Seite 456.
Die Zutaten für ein kaltes Büfett sollten geschmacklich und farblich aufeinander abgestimmt sein. Ein hübsch angerichtetes Kaltes Büfett, bei dem auch an eine geschmackvoll zusammengestellte Dekoration gedacht ist, kann wesentlich erfolgreicher sein als noch so teuere, aber phantasielos zusammengestellte Delikatessen und Platten. Versuchen Sie, Ihrem Büfett einen bestimmten Stil zu geben. Stellen Sie ein Nordsee-Büfett oder ein Mittelmeer-Büfett zusammen, ein rustikales oder ein großes Gala-Büfett; das sind Anregungen und eine Ermunterung, die eigene Phantasie walten zu lassen.

## Schnecken auf elsässische Art

**20–24 frische Schnecken oder 2 Pakete Tiefgefrier-Schnecken,**
**2 KL Weinbrand,**
**100 g Butter/Margarine,**
**2 EL feingewiegte Petersilie,**
**2 Msp. Knoblauchpulver oder 4 Tropfen flüssige Knoblauchwürze,**
**1 KL Salz,**
**½ KL Pfeffer,**
**einige Tropfen Zitronensaft.**

Frische Schnecken samt ihrem Häuschen gut abspülen und so lange im Salzwasser kochen, bis sich das Häuschen ablösen läßt. Die Schnecken mit einer Spicknadel herausheben, sofort in kaltes Wasser legen und, nachdem der Kopf, die Knorpel, der Darm, das Schwanzende und alles Dunkelgefärbte entfernt ist, in einer würzigen Fleischbrühe weich kochen.
Die Schnecken auf einem Sieb abtropfen lassen, mit Weinbrand beträufeln, kurz durchziehen lassen und in die Häuschen stecken. Die schaumig gerührte Butter oder Margarine mit der Petersilie und den Gewürzen abschmecken. Die Häuschen mit der Butter füllen, die Öffnung glatt streichen und die Schnecken, damit sie nicht auslaufen, mit der Öffnung nach oben in eine Schneckenpfanne oder auf ein dick mit Salz bestreutes Kuchenblech setzen. Ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze überbacken.



Die Vorarbeit zur Schneckenbereitung läßt sich durch Einkauf tiefgefrorener Schnecken (fertig mit Häuschen) wesentlich erleichtern. Auch Schnecken in Dosen sind fast das ganze Jahr über erhältlich, die in extra dazu gelieferten Häuschen, mit Kräuterbutter eingefettet und zugestrichen, im Backofen erhitzt, tischfertig bereitet werden können.

## Froschschenkel in Soße



**30–40 kochfertige Froschschenkel,**
**Salz,**
**40 g Butter/Margarine,**
**40 g Mehl,**
**¼ l Fleischbrühe,**
**1 Prise Muskat,**
**1 Msp. Knoblauchpulver oder einige Tropfen flüssige Knoblauchwürze,**
**Saft von ½ Zitrone,**
**4 EL Weißwein,**
**1–2 Eigelb,**
**2 EL Sahne.**

Die Froschschenkel waschen und schwach salzen. Butter oder Margarine erhitzen, das Mehl darin hell anrösten, mit Fleischbrühe ablöschen, aufkochen lassen und die Gewürze, Zitronensaft und Wein zufügen. Die Froschschenkel dazugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Vor dem Anrichten das verquirlte Eigelb und Sahne unterziehen.

## Gebackene Froschschenkel



**30–40 Froschschenkel,**
**Salz,**
**2–3 Eier,**
**Semmelbrösel,**
**Backfett.**

Die Froschschenkel waschen, mit Salz einreiben, in verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett schwimmend knusprig backen.

Variante

*Die Froschschenkel salzen, jedoch nicht panieren, sondern in einen dickflüssigen Eierkuchenteig (125 g Mehl, 1/8 l Milch, Salz, 1 Eigelb vermischen, Eischnee unterziehen) tauchen und backen.*

---

## Gekochte Artischocken



**4 Artischocken,**
**Salzwasser,**
**reichlich Zitronensaft,**
**Remouladensoße aus dem Glas,**
**feingewiegte rote Paprikaschotenstückchen.**

Die Artischocken unter fließendem Wasser gut waschen. Den Stiel abschneiden und die harten Blattspitzen mit der Schere entfernen. Die Artischocken in Salzwasser mit Zitronensaft (auf 2 Liter Wasser rechnet man den Saft von 2 Zitronen) weichkochen. Die Artischocken sind gar, wenn sich die Blätter leicht herausziehen lassen. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
Beim Essen oben beginnend Blatt für Blatt aus der Artischocke herausziehen und in die mit Paprikaschotenstückchen vermischte Remouladensoße tauchen. Die fleischigen Teile davon durch die Zähne ziehen. Zuletzt den Artischockenboden essen.

---

## Einestchen für Genießer



**4 Scheiben Toastbrot,**
**20–30 g Butter,**
**4 Scheiben gekochter Schinken,**
**4 Chester-Scheibletten,**
**4 Eier,**
**20 g Fett.**

Die Toastbrotscheiben dünn mit Butter bestreichen und mit je einer Scheibe Schinken und Chester-Scheiblette belegen. So lange in den vorgeheizten Backofen oder unter den vorgeheizten Grill setzen, bis der Käse etwas zu schmelzen anfängt. Die Eier teilen und die Eigelb in dem heißen Fett bei geringer Hitze backen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Auf jedes Brot ein gebackenes Eigelb geben und den Eischnee um dieses herum verteilen. Die Schnitten bei Oberhitze noch einmal kurz in den Backofen geben. Der Schnee sollte nur eine ganz leichte Bräunung aufweisen.

## Tomateneier

**4 geschälte Tomaten,**
**50 g kleingeschnittene Schinkenwurst,**
**125 g geriebener Parmesan,**
**8 Eier,**
**1/8 l Kondensmilch,**
**Salz,**
**1 Prise Majoran,**
**1 Prise Basilikum,**
**2 EL gewiegte Petersilie oder Schnittlauch.**

Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden und in eine gefettete flache Auflaufform legen. Die Schinkenwurst und die Hälfte des Käses darübergeben. Die aufgeschlagenen Eier darauf gleiten lassen. Die Kondensmilch mit den Gewürzen vermischen und über die Eier gießen. Den restlichen Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 6–8 Minuten überbacken.
E.Herd 225 / G.Herd 5

---

## Gefüllte, gedünstete Tomaten

**8 feste Tomaten,**
**Salz.**
**Fülle:**
**2–3 trockene Brötchen,**
**1 Tasse Milch,**
**je 1 KL kleingehackte Zwiebel und Petersilie,**
**40 g Butter/Margarine**
**100 g gekochter Schinken oder Bratenreste,**
**Salz, Muskat,**
**1–2 Eier,**
**je 2 EL geriebener Parmesankäse und Semmelbrösel,**
**einige Butterflöckchen,**
**ca. 1/2 l Fleischbrühe (Würfel).**

Von den Tomaten ein Deckelchen abschneiden, aushöhlen, die Kerne und das weiche Mark entfernen. In jede Höhlung etwas Salz streuen. Die Brötchen abreiben, klein zerschneiden, mit Milch befeuchten und in der heißen Butter oder Margarine mit Zwiebel und Petersilie kurz dämpfen. Den kleingehackten Schinken, Salz, Muskat, Eigelb und den steifen Eischnee untermischen. Die Tomaten damit füllen, in eine gefettete feuerfeste Form geben, mit Käse und Böseln bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Ca. 10 Minuten im heißen Backofen dämpfen, etwas Fleischbrühe zugießen und bei Oberhitze hellgelb backen.
E.Herd 225 / G.Herd 5

### Varianten

- *Die Tomaten mit 8 halbweich gekochten und in 1/2 l weißer, mit Sahne abgelöschter Soße und zu Mus gedämpften Zwiebeln füllen. Pikant würzen und mit Käse bestreut ca. 20 Minuten überbacken.*
- *Die Tomaten mit gedünsteten Erbsen oder Pilzen aus Dosen füllen. Mit Pergamentpapier abdecken und ca. 20 Minuten überbacken. Mit gegartem, gut gewürztem und mit etwas geriebenem Käse abgeschmecktem Reis füllen. Zum Überbacken je 1 Butterflöckchen daraufgeben. Dazu eine helle Soße oder Würzsoße reichen.*

---

Linsensuppe mit Mixed Pickles (Seite 111). ▷





## Pikante Wurstkörbchen

**8 Scheiben Rouladen- oder Fleischwurst (ca. 1 cm dick),**
**70 g Butter/Margarine,**
**6 Eier,**
**6 EL Wasser oder Milch,**
**1 Prise Salz,**
**2 EL geriebener Käse,**
**3 EL kleingeschnittener Schnittlauch.**

Die Wurstscheiben (die Haut muß lückenlos daranbleiben) in 30 g Butter oder Margarine so lange anbraten, bis sie sich zu einem Körbchen wölben. Die Eier mit dem Wasser und etwas Salz verquirlen, dann Käse und Schnittlauch dazugeben. Restliche Butter erhitzen, die Eier hineingießen und bei geringer Hitze stocken lassen. Dabei die Masse mit einem Holzlöffel vom Pfannenboden lösen. Die Körbchen damit füllen.

Variante

*Die erkalteten Körbchen mit Käsesalat, Champignon- oder Eiersalat füllen.*

---

## Geflügelcroquetten

**250 g gekochtes oder gebratenes Geflügel,**
**125 g Champignons oder Steinpilze aus der Dose,**
**60 g geräucherte Zunge oder Schinken,**
**15 g Butter/Margarine,**
**20 g Mehl,**
**1/4 l Fleischbrühe (Würfel),**
**Zitronensaft.**
**Zum Panieren:**
**Mehl,**
**2 Eier,**
**Semmelbrösel,**
**Backfett.**
**Zum Bestreuen:**
**gewiegte Petersilie.**

Fleisch, Pilze, Zunge oder rohen Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Butter oder Margarine erhitzen, das Mehl unter Rühren darin hellgelb werden lassen, mit Fleischbrühe ablöschen und die Soße würzig abschmecken. Fleisch-, Pilz- oder Schinkenstückchen daruntermischen und etwa 2 cm hoch auf ein gefettetes Backblech streichen. Nach völligem Erkalten in Vierecke schneiden, Röllchen formen und diese sorgfältig in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden, daß die Fülle nicht herausquellen kann. Die Croquetten im heißen Fett schwimmend zu schöner Farbe backen. Mit reichlich Petersilie bestreut anrichten.

Variante

*Anstatt Geflügel, Bratenreste, gebratenes Wildfleisch oder 400 g gekochtes Fischfleisch verwenden. Die Buttersoße kann auch durch eine dickere Rahmbratensoße ersetzt werden.*

---

◁ Meeresfrucht-Cocktail (Seite 27) und gemischter, frischer Salat (Eisbergsalat) als Vorspeise.

## Zungensoufflé

**150 g gekochte, in Scheiben geschnittene Ochsenzunge,**
**1 größere Gewürzgurke,**
**4 Eier,**
**¼ l Milch,**
**1 Päckchen Helle Delikateß-Soße,**
**1 EL geriebener Käse,**
**Paprikapulver edelsüß,**
**1 hartgekochtes Ei,**
**Kapern.**

Die Zungenscheiben und Gewürzgurken in kleine Würfelchen schneiden und unter die verquirlten Eier mischen. Die Milch erwärmen und die Delikateß-Soße nach Vorschrift zubereiten. Mit Käse und Paprikapulver verfeinern. Zu der Eiermasse geben und in kleine gefettete Förmchen füllen. Im Wasserbad stocken lassen. Mit Eischeiben und Kapern garnieren.

---

## Gebackene Champignonköpfe

**600 g frische Champignons oder Champignonköpfe aus der Dose,**
**4–5 verquirlte Eier,**
**1 KL Salz,**
**reichlich Semmelbrösel,**
**Backfett.**

Die Champignons gut reinigen, waschen und die Köpfe auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In verquirltem mit Salz vermischtem Ei und Semmelbröseln wenden und in nicht zu wenig heißem Fett in einer Pfanne knusprig backen. Remouladensoße dazu reichen.

---

## Ragout fin, überbacken

**100 g Champignons,**
**etwas Butter,**
**100 g gedünstetes Kalbfleisch aus dem Bug,**
**½ gekochte Kalbszunge,**
**Salz,**
**etwas Zitronensaft,**
**1 Schuß Weißwein,**
**½ l weiße Soße (Seite 116),**
**Muskat,**
**100 g Kalbsbrieschen, gekocht,**
**⅛ l Sahne,**
**3 Eigelb,**
**4 EL geriebener Käse.**

Die Champignons feinblättrig schneiden und in wenig Butter andünsten. Kalbfleisch und die Kalbszunge in kleine Würfel schneiden und mit wenig Salz, Zitronensaft und Weißwein zu den Champignons geben. Nach ca. 5 Minuten weiße Soße dazugeben, einmal aufkochen lassen, mit Salz und Muskat abschmecken und das gewürfelte, gekochte Kalbsbrieschen dazugeben. Kurze Zeit ziehen lassen, vom Herd nehmen, Sahne und Eigelb verquirlen und darunterziehen. Ragout fin wird in kleinen gebutterten Förmchen, mit geriebenem Käse bestreut, unter dem Backofengrill kurz gratiniert. Ragout fin ist eine hervorragende Fülle für Blätterteigpastetchen.

## Königin-Pastetchen

**6 Pastetchen**



**1 Packung Tiefkühlblätterteig,**
**1 Eiweiß,**
**1–2 Eigelb.**
**Fülle:**
**250 g Reste von gekochtem Hühnerfleisch,**
**100 g blättrig geschnittene Champignons aus der Dose,**
**50 g gekochte Zunge,**
**20 g Butter/Margarine,**
**30 g Mehl,**
**Salz,**
**Muskat,**
**Kapern,**
**3/8 l Fleischbrühe (Würfel) oder Hühnerbrühe,**
**1 Eigelb.**

Den Tiefkühlblätterteig etwas antauen lassen und auswellen. Mit einer gezackten oder glatten Ringform (4–6 cm im Durchmesser) doppelt so viele Rundungen ausstechen, wie Pastetchen gewünscht werden. Die Hälfte der Rundungen als Böden mit der Oberseite nach unten auf ein kalt abgespültes Backblech setzen und den äußeren Rand vorsichtig mit geschlagenem Eiweiß bestreichen, daß kein Tropfen seitlich abfließt. Die Pastetchen gehen sonst an dieser Stelle nicht auf. Aus den übrigen Rundungen mit einem gezackten, kleineren Förmchen in der Mitte ein Teigstück für die Deckelchen herausstechen und die ausgestochenen Teigringe auf die Pastetenböden legen. Die Deckelchen mit Eigelb überpinseln, die Pastetchen sowie die Deckelchen im gut vorgeheizten Backofen 20–30 Minuten backen.
E.Herd 200–220 / G.Herd 3–4

Für die Fülle das Hühnerfleisch und die gekochte Zunge in Würfel schneiden. Zu den Champignons geben. Die Butter oder Margarine erhitzen, das Mehl zufügen und so lange dämpfen, bis es Bläschen zeigt. Unter Rühren mit der Fleischbrühe ablöschen, ca. 10 Minuten kochen lassen und dann würzen. Zuletzt Eigelb, Kapern und Hühnerfleisch mit Champignons daruntermischen und in die heißen Pastetchen füllen.

## Varianten

- *Die Pastetchen können auch aus Blätterteig nach dem Grundrezept (Seite 436) hergestellt werden. Anstelle von Hühnerfleisch, kalten Kalbsbraten oder gebratenes Wildfleisch verwenden und die Soße mit kleingehackter Zwiebel, Petersilie und 2 Sardellenfilets oder Senf würzig abschmecken.*
- *Unter die Soße kleingeschnittenes, gekochtes Fischfleisch und die Champignons mischen. Hühnerfleisch und Zunge weglassen.*
- *250 g Shrimps unter die würzig mit Zitronensaft oder Weinbrand abgeschmeckte Soße mischen. Jedes Pastetchen noch mit 1 verlorenen Ei füllen.*
- *1 Dose zerkleinerten Thunfisch, 200 g Krabben unter die Soße rühren und kräftig mit Zitronensaft würzen.*
- *Eine klassische Fülle für Königinpastetchen ist Ragout fin (vgl. nebenstehendes Rezept). Worcestersoße nicht vergessen.*

## Makkaroni-Pastetchen mit Schinken




**14–16 Makkaronistangen, Salzwasser, 250 g gekochter Schinken, einige Scheiben geräucherte Zunge, 60 g Butter/Margarine, 1 KL gewiegte Zwiebel und Petersilie, 2 Brötchen, 4 Eier (oder 2 Eier und 4 EL Milch), 2 EL saure Sahne, 1 EL Parmesankäse.**

Die Makkaronistangen unzerteilt in Salzwasser fast weich kochen, kurz kalt überbrausen, auf einem Sieb abtropfen und auf dem Backbrett ausgebreitet trocknen lassen. Mehrere gleich große, mit Butter gefettete Tassen oder Förmchen mit dem abgeschnittenen Schinkenfett auslegen und jeweils in die Mitte eine kleine Zungenscheibe geben. Dann 40 g Butter oder Margarine schaumig rühren, den übrigen, fein gewiegten Schinken, die abgeriebenen, eingeweichten (mit der Zwiebel und Petersilie in etwas Butter gedämpften) Brötchen, Eigelb, Sahne, geriebenen Käse und den Eischnee untermischen. Von der Mitte aus beginnend, die Tassen oder Förmchen mit den Makkaroni kreisförmig auslegen (Boden und Seiten), die Schinkenmischung einfüllen und die Pasteten im Wasserbad im vorgeheizten Backofen 30–45 Minuten stocken lassen. Sofort stürzen und zu Tisch geben.
E.Herd 200 / G.Herd 3

---

## Bananen im Schinkenmantel






**4 Bananen, 40 g Butter/Margarine, 1 EL Zitronensaft, 4 Scheiben gekochter Schinken, 6–8 gewaschene Salatblätter.**

Die geschälten Bananen mit Zitronensaft beträufeln und in der heißen Butter oder Margarine auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten. In die Schinkenscheiben wickeln und auf Salatblättern, über die auch etwas mit Joghurt verdünnte Mayonnaise gegeben werden kann, anrichten. Sofort servieren.

---

## Käsepastetchen



**80 g Butter/Margarine, 3–4 Eier, 1/4 l saure Sahne, 100 g Emmentaler oder Parmesankäse, 1 EL Mehl, je 1 Msp. Salz, Rosenpaprika, 1 KL gewiegte Petersilie.**

Die Butter oder Margarine schaumig rühren, Eigelb, Sahne, den geriebenen Käse, Mehl und Gewürze zufügen und den steifen Eischnee locker darunterheben. In kleine, gefettete Vorspeisenförmchen (auch Muschelförmchen) füllen, im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen und sofort servieren.
E.Herd 220 / G.Herd 4

## Schlemmer-schnitte



**400 g geräucherter Flußaal,**
**4 getoastete Weißbrot-scheiben,**
**50 g Butter,**
**4 Eier,**
**4 EL Wasser oder Milch,**
**1 Prise Salz,**
**Kopfsalatblätter,**
**Saft von 1 Zitrone.**

Das Aalstück der Länge nach an der Rückengräte entlang durchschneiden, diese und die Haut entfernen und den Fisch in 4 Portionen teilen. Die Toastscheiben mit je 5 g Butter bestreichen und mit je 1 Aalstück belegen. Die Eier mit Wasser oder Milch und Salz verquirlen. In der restlichen heißen Butter ein lockeres Rührei bereiten und auf die einzelnen Brotscheiben rund um das Aalstück verteilen. Kopfsalatblätter mit Zitronensaft beträufeln und die Schlemmerschnitten darauf anrichten.

---

## Toast Jütland



**8–12 Cocktailwürstchen aus der Dose,**
**4 Eier,**
**6 EL Wasser,**
**Salz,**
**3 EL geriebener Käse,**
**30 g Butter/Margarine,**
**4 getoastete Scheiben Leinsamenbrot,**
**4 gewaschene Salatblätter,**
**2 EL Paprikaschotenstreifen aus dem Glas.**

Die Cocktailwürstchen in dünne Scheiben schneiden. Die Eier mit Wasser und Salz verquirlen und den Käse daruntermischen. Die Wurstscheiben anbraten, das Eiergemisch zufügen und unter Rühren stocken lassen. Auf den mit je einem Salatblatt belegten Brotscheiben anrichten, mit Paprikastreifen garnieren und sofort anrichten.

Variante

*Paprikaschotenstreifen weglassen und mit gerösteten Zwiebelringen oder gehackten Gurkenstücken garnieren.*

---

## Bananen-Toast

**4 Scheiben Toastbrot,**
**250 g Magerquark,**
**4 KL Johannisbeerkonfitüre,**
**2 Bananen,**
**einige Mandarinenspalten aus der Dose.**

Magerquark mit der Johannisbeerkonfitüre und einer geschälten in Scheiben geschnittenen Banane vermischen. Die getoasteten Brote damit bestreichen, mit den restlichen Bananenscheiben belegen und in den vorgeheizten Backofen oder unter den vorgeheizten Grill setzen. Nur kurz überbacken und mit Mandarinenspalten garnieren.
E.Herd 225 / G.Herd 5

## Überbackene Tatarschnitten

**4 Scheiben Weißbrot,**
**1/4 KL gemahlener Ingwer,**
**1/2 KL zerstoßener Koriander,**
**1/2 EL Chili-Soße (süß),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**200 g Tatar,**
**20 g Fett,**
**einige Zwiebelringe,**
**4 Eier,**
**4 Sardellenfilets.**

Die Weißbrotscheiben auf einer Seite hell rösten. Die Gewürze unter das Tartar mischen und dieses abschmecken. Auf die ungeröstete Seite der Weißbrotscheiben streichen und diese ganz kurz in der Hälfte des Fettes anbraten. Es genügen 1–2 Minuten. Die Zwiebelringe darauf verteilen. Im restlichen heißen Fett Spiegeleier braten, auf dem Tartar anrichten und mit je einem Sardellenfiletröllchen garnieren.

---

## Küster-Brot

**1 EL gewiegte Petersilie,**
**4 EL geriebener Käse,**
**2 Ecken Doppelrahm-Frischkäse,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**flüssige Zwiebelwürze,**
**4 dünne Scheiben Fleischkäse oder Pariser Käse,**
**Bratfett,**
**20 g Butter,**
**4 getoastete Scheiben Weißbrot.**

Die Petersilie mit dem geriebenen Käse unter den Doppelrahm-Frischkäse mischen und pikant mit den Gewürzen abschmecken. Fleischkäse- oder Pariser Käse-Scheiben in wenig Fett kurz beidseitig anbraten und auf die gebutterten und getoasteten Weißbrotscheiben legen. Darauf die Käsemasse streichen und die Brote ganz kurz, etwa 1–2 Minuten, in den vorgeheizten Backofen oder unter den vorgeheizten Grill setzen.
E.Herd 225 / G.Herd 5

---

## Champignon-Toast



**250–300 g gedünstete, blättrig geschnittene Champignons,**
**Salz, Pfeffer,**
**1 KL Mondamin,**
**6 EL süße Sahne oder Kondensmilch,**
**4 Scheiben Toastbrot,**
**4 EL geriebener Parmesan,**
**Worcestersoße.**

Die Champignons erhitzen, würzig abschmecken und das mit der Sahne oder Kondensmilch angerührte Mondamin zugeben. Unter Rühren aufkochen lassen. Toastbrote auf einer Seite leicht rösten, Champignons darauf verteilen, den Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze gratinieren. Mit wenig Worcestersoße beträufelt anrichten.

## Welsh Rarebits

**4 Scheiben Toastbrot,**
**40 g Butter,**
**4 dicke Scheiben Chesterkäse,**
**1 Prise Cayennepfeffer,**
**1 Prise Muskat,**
**4 Scheiben Frühstücksspeck.**

Die Brotscheiben mit Butter bestreichen und mit Chesterkäse belegen. Etwas Pfeffer und Muskat darüberstreuen. In den vorgeheizten Backofen geben und so lange backen, bis der Käse beginnt weich zu werden. Inzwischen den Speck in einer Pfanne kroß werden lassen und auf den Welsh Rarebits anrichten. Sofort servieren.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Weißbrotpastetchen Hermine

**4 ca. 3 cm dicke Weißbrotscheiben,**
**50–60 g Butter,**
**4 EL geriebener Chesterkäse,**
**4 Eier,**
**20 g Fett.**

Die Rinde der Weißbrotscheiben etwas abreiben und in der Mitte der Brote eine kleine Vertiefung aushöhlen. In der heißen Butter auf beiden Seiten leicht bräunen. Die Höhlung mit je 1 EL geriebenem Käse füllen und noch so lange rösten, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Inzwischen Spiegeleier backen und diese rund zurecht geschnitten auf den gerösteten Weißbrotscheiben anrichten und sofort servieren.

---

## Camembert im Rock

**50 g Mehl,**
**1 Ei,**
**1–2 EL Bier oder Mineralwasser,**
**1 Prise Salz,**
**4 Ecken Camembert,**
**1–2 EL Fett zum Braten,**
**4 KL Preiselbeerkonfitüre,**
**Mixed Pickles,**
**ein paar gewaschene Salatblätter.**

Mehl, Ei, Bier oder Mineralwasser mit Salz zu einem glatten dickflüssigen Eierkuchenteig rühren. Die Camembert-Ecken darin wenden und in reichlich heißem Fett in 3–4 Minuten zu schöner Farbe backen. Mit Preiselbeerkonfitüre und je 1 EL Mixed Pickles auf Salatblättern anrichten. Das schmeckt gut mit einem Toastbrot zu Bier oder Wein.

# Eierspeisen

## Das Kochen der Eier

Die gewaschenen Eier mit einem Löffel vorsichtig in kochendes Wasser einlegen und dann im offenen Topf bei geringer Hitze kochen. Nach dem Kochen unter fließendes kaltes Wasser halten. Die Schale läßt sich dann wesentlich besser ablösen.

---

## Kochdauer

Weiche Eier: 2–3 Minuten,
Wachsweiche Eier: 4–5 Minuten,
Harte Eier: 8–10 Minuten,
Eier zum Füllen oder Garnieren: 10–12 Minuten.

○ Das Platzen der Eier beim Kochen wird verhindert, wenn mit einer spitzen Nadel oder einem Eierstecher am stumpfen Ende eingestochen wird.

---

## Soleier





**8 Eier, 1 l Wasser, 200 g Salz.**

Die Eier hartkochen, die Schale mit dem Messer ringsum anschlagen, aber nicht entfernen. Das Wasser erhitzen, salzen, gut umrühren und die Eier rund um die Uhr hineinlegen. Darauf achten, daß das Wasser so stark gesalzen ist, daß die Eier darin schwimmen.

## Verlorene Eier Pochierte Eier






**1½ l Wasser,**
**1 EL Salz,**
**1½ EL Weinessig,**
**4 Eier.**

Das Wasser mit Salz und Essig zum Kochen bringen, die Eier nacheinander in eine Schöpfkelle schlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. Die Eier bei schwacher Hitze in 4–6 Minuten weich oder fester kochen. Vorsichtig herausheben, kurz in kaltes Wasser tauchen und den Rand glatt schneiden.
Verlorene Eier lassen sich wie Spiegeleier oder wachsweich gekochte Eier zu verschiedenen Gerichten verwenden und in verschiedenen Soßen anrichten.

Variante

*Auf Curryreis anrichten, mit einer dicken Tomaten- oder Käsesoße übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen.*

---

## Spiegeleier





**30 g Butter/Margarine,**
**4 Eier,**
**Salz,**
**Pfeffer.**

Die Butter oder Margarine erhitzen und die Eier eins neben das andere dazugeben und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten braten, bis das Eiweiß beginnt fest zu werden. Erst nach dem Backen das Eiweiß etwas salzen und das Eigelb pfeffern.

Varianten

- *4 Scheiben Speck ausbraten, auf jede Scheibe ein Ei schlagen und so lange backen, bis es stockt. Einige Spritzer Worcestersoße darübergeben.*

- *4 geschälte Tomaten aus der Dose mit 1 Zwiebel in kleine Stücke schneiden, kurz in der heißen Butter dünsten, würzen, die Eier darauf geben und braten.*

- *Eier während des Bratens mit einigen Spritzern Essig beträufeln, salzen und mit Olivenscheiben darüber anrichten. Nach 3 Minuten Bratzeit wenden und auf der anderen Seite fertig braten. Mit Sardellenfilets belegt anrichten.*

---

## Spiegeleier mit Nieren und Hirn

**2 Kalbsnieren,**
**1 Zwiebel,**
**20 g Butter/Margarine,**
**etwas Bratensoße,**
**4 EL Rotwein oder Wasser,**
**1 Kalbshirn,**
**20 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**je 1 Msp. Salz und Pfeffer,**
**4–6 Eier,**
**4–6 Weißbrotscheiben.**
**Zum Rösten:**
**etwas Butter/Margarine.**

Die Kalbsnieren in feine Scheiben schneiden, die kleingehackte Zwiebel in 20 g heißer Butter oder Margarine hellgelb dämpfen, die Nieren ganz kurz mitrösten und mit wenig Bratensoße, Rotwein oder Wasser ablöschen (die Nieren nicht mehr kochen lassen.) Das Kalbshirn lauwarm wässern, häuten, klein schneiden, in zerlassene Butter oder Margarine mit der kleingehackten Zwiebel rasch dünsten, zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben in wenig Fett anrösten, auf einer runden Platte im Kranz anrichten und die inzwischen gebratenen Spiegeleier oder pochierten Eier darauf legen. Das Hirn in der Mitte der Platte locker aufhäufen und mit den Nieren umlegen.

## Rühreier






**30 g Butter/Margarine,**
**6 Eier,**
**6 EL Milch oder Wasser,**
**1 Prise Salz.**

In der Pfanne die Butter oder Margarine erhitzen. Die Eier mit Milch oder Wasser und Salz verquirlen, hineingießen und bei schwacher Hitze langsam stocken lassen. Einige Male mit einem Holzlöffel leicht umrühren. Darauf achten, daß das Rührei großflockig ist. Rührei wird besonders locker, wenn im Moment des Stockens ein Stückchen Butter untergemischt wird.

### Varianten

- *Unter die verquirlten Eier 75 g kleinwürfelig geschnittenen Schweizer Käse und 30 g geriebenen Parmesankäse mischen und das Rührei, wie angegeben, stocken lassen.*
- *4 dünne Scheiben gekochten Schinken in der Butter kurz anbraten, die Eiermasse mit etwas Schnittlauch vermischt darüber gießen und unter Rütteln stocken lassen. Oder den Schinken in Würfelchen schneiden, unter die verquirlten Eier mischen und unter leichtem Rühren stocken lassen.*
- *125 g geräucherten Lachs und 2 EL blättrig geschnittene gedünstete Pilze (aus der Dose) unter die Eiermasse mischen und, wie beschrieben, stocken lassen. In Muschelförmchen anrichten.*
- *100 g Pfirsich-, Aprikosen- oder Birnenstückchen jeweils ohne Haut und Schale unter die verquirlten Eier mischen.*
- *100 g gewässerte Krabben und 1 EL kleingeschnittenen Schnittlauch zu den verquirlten Eiern geben und dann das Rührei backen.*

---

## Rührei mit Erbsen und Tomatensoße




**500 g junge Erbsen (aus der Dose),**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 EL Sahne,**
**8 Eier,**
**8 EL Wasser oder Milch,**
**1/2 KL Salz.**

Die Dosenerbsen in 20 g heißer Butter oder Margarine erhitzen, die Sahne zufügen und bei geringer Hitze warmhalten. Inzwischen die Eier mit Wasser oder Milch und Salz verquirlen und in der restlichen heißen Butter oder Margarine ein flockiges Rührei bereiten. In der Mitte einer Platte locker aufhäufen. Auf der einen Seite die Erbsen schichten und auf die andere einen Streifen dicke Tomatensoße (Seite 116, 118) gießen.

## Rühreier mit frischen Champignons



**250 g frische, möglichst kleine Champignons,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**1 Prise Salz,**
**1/8 l Fleischbrühe,**
**60 g Butter/Margarine,**
**20 g Mehl,**
**2 EL Sahne,**
**8 Eier,**
**8 EL Milch oder Wasser.**

Die sorgfältig verlesenen Champignons waschen, mit Zitronensaft und Salz etwa 10 Minuten durchziehen lassen, dann in der gut gewürzten Fleischbrühe in ca. 15 Minuten gar kochen. Das Mehl mit 30 g Butter oder Margarine verkneten und zum Binden der Brühe noch 5 Minuten mit den Pilzen kochen, dann 1 Prise Salz und die Sahne unterrühren. Die Eier mit Milch oder Wasser verquirlen, in der restlichen Butter zu leichtem Rührei backen und auf einer runden Platte als Kranz um die locker aufgehäuften Champignons anrichten.

---

## Eier im Fleischrock

**4 hartgekochte Eier,**
**250 g Bratwurstbrät,**
**Mehl,**
**1 Eiweiß,**
**1/2 Tasse Semmelbrösel,**
**1–2 EL Bratfett,**
**einige Radieschen.**

Die Eier schälen und in etwa 1 cm dickes Bratwurstbrät einhüllen. In Mehl, dann verquirltem Eiweiß und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett schwimmend in ca. 10 Minuten ringsum knusprig braten. Nach dem Erkalten durchschneiden oder ganz lassen und auf Kresse anrichten. Mit Radieschen garnieren.

Variante

*Bratwurstbrät weglassen und dafür gemischtes Hackfleisch verwenden.*

---

## Panierte Eier

**4 verlorene Eier (Seite 60),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Mehl,**
**1 Ei,**
**5–6 EL Semmelbrösel,**
**Bratfett,**
**gewaschene, abgetropfte Salatblätter,**
**4 Weißbrotscheiben,**
**3–4 EL Remouladensoße.**

Die verlorenen Eier etwas salzen und pfeffern, in Mehl, verquirltem Ei und soviel Semmelbröseln wenden, bis sie eine dicke Kruste haben. Die panierten Eier in reichlich heißem Fett in ca. 5 Minuten rundum braten. Auf mit Salatblättern belegten Weißbrotscheiben anrichten. Über jedes Ei etwas Remouladensoße verteilen.

## Omelett

**6–8 Eier,**
**4 EL Sahne oder Kondensmilch,**
**1 Prise Salz,**
**evtl. 1 KL Zucker,**
**60–80 g Butter/Margarine.**

Die Eier mit der Sahne und Salz gut verquirlen. Die Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, 1/4 der Omelettmasse einlaufen lassen und bei geringer Hitze nur auf einer Seite solange backen, bis die Oberfläche stockt, aber noch feucht ist. Das Omelett zusammenklappen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Möglichst sofort servieren.

### Varianten

○ *Für 1 Omelett als Dessert je 1 EL Rum erhitzen, aber nicht kochen lassen. Den Rum über das fertige Omelett gießen, rasch anzünden und ausbrennen lassen. Nach Belieben, ehe der Rum darüberkommt, etwas Zucker auf das Omelett streuen.*

○ *Zur Füllung eignen sich Konfitüre, Spinat, Leipziger Allerlei aus der Dose, Erbsen in weißer Soße, gedünstete Champignons mit gewiegten Zwiebeln und Petersilie, auch Spargeln und Ragout fin.*

---

## Omelett mit Sellerie

**6–8 Eier,**
**4 EL Sahne,**
**1 Prise Salz,**
**4 EL geriebene, rohe Sellerie,**
**2 EL gewiegte Petersilie,**
**60–80 g Butter/Margarine,**
**4 EL geriebener Käse.**

Eier, Sahne und Salz verquirlen und die geriebene Sellerie und Petersilie daruntermischen. Die Omeletts in Butter oder Margarine backen und noch heiß mit geriebenem Käse bestreuen, zusammenklappen und anrichten.

### Variante

*Unter die Omelettmasse feingeriebene Zwiebel und gewiegte Kräuter (Dill, Estragon, Zitronenmelisse, Schnittlauch) mischen und backen.*

---

## Leberwurst-Füllung für Omeletts

**1 feingewiegte Zwiebel,**
**20 g Fett,**
**200 g feine Kalbsleberwurst,**
**2 EL Weißwein oder Fleischbrühe (Würfel).**

Die Zwiebelstückchen im heißen Fett hell bräunen, die zerkleinerte Kalbsleberwurst mit Weißwein oder Fleischbrühe dazugeben und bei geringer Hitze unter Rühren erhitzen.

## Hühnerleber-Füllung für Omeletts



**2 Hühnerlebern (300 g),**
**2 EL gewiegte Zwiebel,**
**40 g Butter/Margarine,**
**4 EL Weißwein,**
**schwach 1/4 KL Salz,**
**Pfeffer.**

Die Lebern in feine Scheibchen schneiden, die Zwiebelstückchen in der heißen Butter oder Margarine dämpfen, die Lebern zufügen und nur so lange mitdämpfen, bis die rote Farbe verblaßt ist, dann Wein zugießen und würzen.

Variante

*Anstelle von Hühnerleber Kalbs- oder Schweinenieren in dünne Scheiben schneiden und mit den Zwiebelstückchen dämpfen.*

---

## Tomaten-Füllung für Omeletts

**8 mittelgroße, feste Tomaten,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**40 g Butter/Margarine,**
**2–3 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch.**

Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, schälen, halbieren, die Kerne entfernen und in Viertel schneiden. Kurz in der heißen Butter oder Margarine dünsten, würzen und Petersilie oder Schnittlauch dazufügen.

Variante

*Anstatt Tomaten gedünstete, mit Schinkenwürfelchen vermischte Paprikaschotenstückchen verwenden.*

---

# EIERKUCHEN

---

Besonders locker wird der Teig für Eierpfannkuchen, wenn das Eiweiß steifgeschlagen, kurz vor dem Backen unter den Teig gemischt wird.
Eierpfannkuchen sind auch dann beliebt, wenn es mal schnell gehen muß. Die Backzeit beträgt für jeden Pfannkuchen ca. 4 Minuten.
Alle Eierpfannkuchen schmecken besonders gut, wenn man vor dem Zusammenlegen oder Aufrollen ein Stückchen Butter darauf gibt.
In pikanten Pfannkuchen lassen sich auch gut gekochte Kartoffelscheiben und Speckwürfel mit einbacken.

## Eierpfannkuchen




**250 g Mehl,**
**3–4 Eier,**
**Salz,**
**ca. 3/8 l Milch oder Sauermilch,**
**1/8 l Mineralwasser oder Bier,**
**Fett zum Backen,**
**Schnittlauch oder Zucker.**

Das Mehl mit den Eiern und Salz in eine Schüssel geben. Langsam unter Rühren die Flüssigkeit zufügen und aufpassen, daß keine Klümpchen entstehen. Den Teig zum Quellen ca. 10 Minuten auf die Seite stellen. In einer Pfanne etwas Fett erhitzen, jeweils einen Schöpflöffel Teig gleichmäßig darin verteilen und den Pfannkuchen auf beiden Seiten goldgelb backen.
Die Pfannkuchen auf einer vorgewärmten Platte mit Schnittlauch oder Zucker bestreut und zusammengeklappt anrichten. Blattsalat bzw. Kompott dazu reichen.

### Varianten

○ *Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben.*

○ *2 feingewiegte, in Fett glasig gedämpfte Zwiebeln, einige Lauchringe, kleingeschnittene Schinken- oder Wurststückchen, marinierte Paprikastückchen, geriebenen Käse oder Rosinen unter den Teig mischen.*

---

## Eierhaber oder Schmarren





**375 g Mehl,**
**je 1 Prise Salz und Muskat,**
**3/8 l Milch,**
**3 Eier,**
**Backfett.**

Mehl, Salz und Muskat mit zwei Drittel der Milch glatt rühren. Die Eigelb, die übrige Milch und zuletzt den steifen Eischnee zugeben. In einer flachen Pfanne das Fett erhitzen, 1 Schöpflöffel Teig hineingießen, in der Pfanne gleichmäßig verteilen, auf einer Seite goldgelb backen, wenden, sofort mit der Backschaufel zerkleinern und den Eierhaber krustig anbacken lassen.

---

## Fleisch- oder Wurstpfannkuchen




**Etwa 250 g Braten- oder Suppenfleischreste oder Wurst,**
**je 1 Prise Salz,**
**Pfeffer oder Paprika.**

**Zum Teig:**
**1/2 l Milch,**
**250 g Mehl,**
**2 Eier,**
**Backfett.**

Die Fleischreste durch die Hackmaschine drehen und gut würzen. Aus Milch, Mehl, Eigelb und dem steifen Eischnee einen dickflüssigen Pfannkuchenteig zubereiten, das gehackte Fleisch oder die in Scheiben geschnittene Wurst untermischen und davon kleine oder größere, breitgestrichene Pfannkuchen im heißen Fett backen.

## Apfelpfannkuchen

**200 g Mehl,**
**1/4 l Milch,**
**3 Eier,**
**1 Prise Salz,**
**6 mürbe Äpfel,**
**Backfett,**
**Puderzucker.**

Von Mehl, Milch, den verquirlten Eigelb und der Prise Salz einen Pfannkuchenteig zubereiten. Die Äpfel schälen, in feine Scheiben schneiden, mit dem Teig vermischen und den steifen Eischnee locker unterziehen. Im heißen Fett mäßig dicke Pfannkuchen auf beiden Seiten goldgelb backen und mit Puderzucker bestäuben.

Variante

*Die Apfelscheiben kurz im heißen Fett in der Pfanne andämpfen und jeweils einen Schöpflöffel Teig darübergießen. Zum Wenden einen Topfdeckel benützen und die Pfannkuchen fertig backen.*

---

## Gefüllte Flädle

**Flädle:**
**125 g Mehl,**
**ca. 1/4 l Milch,**
**1–2 Eier,**
**Salz.**
**Zum Backen:**
**Räucherspeck,**
**Butter/Margarine oder Pflanzenfett.**
**Zur Fülle:**
**350 g Hackfleisch oder Bratenreste,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**gewiegte Petersilie,**
**30 g Fett,**
**2 EL Tomatenketchup,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Streuwürze,**
**Paprika,**
**1 Glas Rotwein,**
**Weißwein oder Wasser.**
**Zum Bestreichen:**
**1–2 Eiweiß.**
**Zum Wenden:**
**Eiweiß,**
**Semmelbrösel,**
**Backfett.**

Den Teig für die Flädle mit den erstgenannten Zutaten anrühren. In heißem Fett mehrere dünne Flädle backen und abkühlen lassen. Zur Fülle das Hackfleisch oder kleingeschnittene Bratenreste mit der Zwiebel und Petersilie in Fett dünsten. Die Gewürze und den Wein oder Wasser darunterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Den Rand der abgekühlten Flädle mit Eiweiß bepinseln, die Fülle daraufstreichen und die Flädle aufrollen. Dann schräg in 3–4 Stücke schneiden, in Eiweiß und Semmelbrösel wenden und in heißem Fett hellbraun backen.

Varianten

○ *Anstatt Hackfleisch grobe Leberwurst nehmen, die Fülle anstatt mit Wein, mit Weinbrand verfeinern und aufgerollt, nicht noch einmal überbacken, reichen.*

## Gefüllte Flädle – Varianten

- *Die Flädle mit gedünsteten Champignons, Spargelstückchen oder Erbsen und Bechamelsoße füllen. Nicht mehr überbacken.*
- *Die Flädle mit pikant abgeschmecktem oder mit Marmelade gesüßtem Quark bestreichen, aufrollen und servieren.*
- *Die Flädle mit geschnetzelter Leber in Sahnesoße füllen. Auch hier nicht mehr überbacken.*

---

## Leberflädle




**8 EL Mehl,**
**4 Eier,**
**je 1 Prise Salz,**
**Pfeffer und Rosenpaprika,**
**4–6 EL Milch,**
**100 g kleingehackte Leber,**
**50–60 g Fett.**

Das Mehl mit den Eiern, den Gewürzen und der Milch zu einem glatten Teig rühren. Die Leber daruntermischen. Etwas Fett erhitzen, wenig Teig mit einer Schöpfkelle dazugeben und möglichst dünne Flädle auf beiden Seiten backen.

---

## Thüringer Schaum-Omelett



**400 g Thüringer Rotwurst,**
**Sahne oder Kondensmilch,**
**8 Eier,**
**4–6 EL Wasser,**
**Salz,**
**Backfett,**
**4 EL marinierte Paprikaschotenstücke aus dem Glas.**

Die feingewiegte Wurst mit Sahne oder Kondensmilch zu einer streichfähigen Masse vermischen. Bei geringer Hitze erwärmen. Die Eier trennen und das Eigelb mit Wasser und Salz verrühren. Den steifgeschlagenen Eischnee unterziehen.
Nacheinander in dem heißen Fett Omeletts, und zwar nur auf einer Seite, backen. Die Omeletts sind gar, wenn die Oberfläche trocken ist. Die Omeletts auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen, das Wurstragout darauf verteilen, dann zusammenklappen, mit Paprikaschotenstücken garnieren, und sofort servieren.

### Variante

*Nach etwa 1 Minute Backzeit 1 Scheibe Camembert auf die Omeletts legen, zudecken und in 1–2 Minuten fertig backen. Wurst dann weglassen.*

# Rohkost und Salate

Im alten Kiehnle-Kochbuch stand der Salat weit hinten als die geringste aller möglichen Beilagen.
Wir aber wollen ihm mehr Ehre und Gewicht zuteil werden lassen als früher, denn für den Salat gilt heute nicht minder als für Suppe oder Vorspeise, daß man guten Gewissens eine ganze Einladung damit bestreiten kann. Wir verschmähen nicht den frischen, bunten Salatteller zum Sonntagsbraten, nicht Rettich- und Tomatensalat zum sommerlichen Abendessen. Doch wir preisen den Salat auch als Alleingang.
Das mag nun der alteingesessene Kartoffelsalat sein, der, in der größten Schüssel angemacht und zusammen mit Würstchen angeboten, eine ganze Teenager-Party sattmachen kann. Oder nehmen Sie den Heringssalat, willkommene Delikatesse zu später Stunde – und dies nicht nur an Silvester. Dahinter reihen sich in bunter Folge so viele Salate, wie Sie nur immer Lust haben, zuzubereiten. Oder sagen wir in diesem Fall ruhig: zu komponieren, denn selten ist Ihrem Einfallsreichtum ein so weites Feld geboten wie angesichts der Salatschüssel. Der Partysalate sind Legion: mit Teigwaren und mit Gemüse, aus Wurst, Fleisch und Fisch, chinesisch, spanisch, italienisch, mit Mandeln und mit Nüssen, mit exotischen Gewürzen, feurig und mild, herzhaft und pikant – und immer ganz nach Belieben. Alle diese Salate eignen sich auch als Vorspeise oder zum kalten Büfett.
Um den Nährstoffbedarf unseres Körpers an Vitaminen und Mineralien richtig zu decken, sollten wir täglich eine kleine Rohkostmenge (rohes Gemüse oder Salat, Obst, aber auch Mandeln, Nüsse und Flocken) zu uns nehmen. Hafer-, Weizen-, Reis- oder Roggenflokken eignen sich auch als Beigabe zu frischen Salaten und Obst. Berücksichtigen Sie bitte bei der Frischkostzubereitung die auf Seite 274, »Gemüse von A bis Z«, genannten Anregungen.

## Blattsalat

Blattsalate sollen erst kurz vor der Mahlzeit angerichtet werden. Durch langes Stehen fallen sie zusammen und werden unansehnlich.
Blattsalat beim Waschen nur ganz kurz im Wasser liegen lassen. Noch besser ist, die Blätter sorgfältig unter fließendem kalten Wasser zu waschen. Damit wird das Auslaugen und der Vitaminverlust vermieden.
Dasselbe gilt auch für Endiviensalat, jedoch ihn nicht unter fließendem Wasser, sondern in lauwarmem Wasser waschen.
Chicorée verliert den bitteren Geschmack, wenn er in Ringe geschnitten 15 Minuten vor dem Vermischen in lauwarmes Wasser gelegt wird.

**Rohgemüse**

Zerkleinertes Rohgemüse soll sofort zubereitet werden und nicht zulange zum Durchziehen stehen bleiben, da die Vitamine sonst durch den Luftsauerstoff zerstört werden.
Manche Salate sollen etwas länger stehen, da sie erst beim Durchziehen ihren vollen Geschmack entfalten. Für Rote-Rüben-, Rettich- und Pilzsalate rechnet man ca. 1/2 Stunde. Härtere Gemüse, z. B. Krautarten benötigen mindestens eine Stunde.

**Geräte**

Praktische Küchengeräte wie Wiegemesser, Rohkostreiben, Gemüsehobel, die entsprechenden Aufsätze auf elektrischen Küchenmaschinen, Mixer, Mouli Julienne usw. erleichtern die zeitraubende Vorbereitungsarbeit sehr.

**Gewürze**

Verwenden Sie zum Würzen wenig Kochsalz, besser Selleriesalz, Streuwürze oder Hefepräparate aus dem Reformhaus und aromatische, nach Möglichkeit frische Würzkräuter (Würztabelle, Seite 10).

**Honig**

Flüssiger Honig ist eine der besten Zugaben zum Süßen von Rohkost. Ist er zu dickflüssig, wird er im heißen Wasserbad oder durch Zufügen von etwas heißem Wasser geschmeidig gemacht.

**Meerrettich**

Roh, geschält und gerieben eignet sich Meerrettich als Würze für Rohgemüse oder Salate, z. B. für Kraut-, Rote-Rüben-, Pilz- und Spinatsalat vorzüglich.

**Apfel-Meerrettich**

Zu gleichen Teilen mit rohen, geriebenen Äpfeln vermischt, mit 1–2 EL Öl, etwas Zitronensaft, Zucker und evtl. 2–3 EL Apfelsaft abgeschmeckt, eignet sich Apfel-Meerrettich hervorragend als Beilage, auch für manche gekochten Gerichte.

---

## Brunch-Teller

**1 Portion**

**1 Apfel (150 g),**
**1 EL Zitronensaft,**
**1 Stück Salatgurke (ca. 70 g),**
**1 Karotte (ca. 30 g),**
**1 EL geriebene Haselnüsse oder Mandeln,**
**1 EL Öl,**
**ca. 1/8 l süße Sahne,**
**1 EL Zucker,**
**1 Prise Zimt,**
**1 EL Granovita oder Maisflokken (Corn flakes).**

Den ungeschälten Apfel grob reiben und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Gurke ebenfalls grob, die Karotte aber fein reiben. Die Haselnüsse, das Öl und soviel Sahne zufügen, daß alles gut befeuchtet ist. Die Rohkost auf einem Teller anrichten, evtl. mit Zukker und Zimt bestreuen und die Flocken obenauf geben.

**Variante**

*Flocken weglassen und in etwas Butter und Zucker gerösteten Puffreis oder Haferflocken verwenden.*

## Bircher-Benner-Müsli

**(Originalrezept für 1 Person)**



**1 EL Haferflocken oder Rapidflocken,**
**3 EL kaltes Wasser,**
**1 EL Zitronensaft,**
**1 EL Kondensmilch,**
**200 g Äpfel,**
**1 EL geriebene Haselnüsse oder Mandeln.**

Die Haferflocken am Abend zuvor im Wasser einweichen. Bei Rapidflocken erübrigt sich das. Den Zitronensaft und die Kondensmilch zufügen. Die ungeschälten Äpfel gut waschen, auf einer Glasreibe reiben. Zu den Haferflocken geben, wenn notwendig noch etwas Wasser zufügen und die Haselnüsse darüberstreuen.



### Varianten

- *Den Haferflockenbrei mit 1 EL Honig vermischen. Anstatt Äpfeln frisches Beerenobst verwenden.*
- *Nüsse weglassen und 1 EL Rosinen daruntermischen.*
- *Statt Wasser Joghurt und statt Kondensmilch Milch und nur 1 Apfel, dafür aber noch 1 Banane nehmen.*

---

## Rohkost-Vorspeise



In die Mitte eines Glastellers ca. 2 EL in etwas Butter angeröstete Mais-, Hafer- oder Kornflocken häufen, ringsum kleine Nestchen von Rohgemüse (möglichst abwechselnd in den Farben), z. B. geriebenen Blumenkohl, Karotten, Rettich oder streifig geschnittenen Spinat und Endiviensalat setzen.

### Varianten

- *Kopf- und Ackersalat, Rot- und Weißkraut, Sellerie.*
- *Kopf- und Kressesalat, frische Gurken- und Tomatenscheiben oder geraspelte Rote Rüben.*
- *Geriebene Karotten und Kohlrabi, junge Erbsen, Tomaten- und Gurkenscheiben.*
- *Auf die gut vorbereiteten, je nach Sorte geraspelten, geriebenen oder streifig geschnittenen Gemüse etwas Mayonnaise häufen oder spritzen; die Salate mit etwas Salatsoße anmachen.*

---

## Karotten-Rohkost

**350 g Karotten,**
**2 säuerliche Äpfel.**
**Salatsoße:**
**1 Joghurt oder 4–6 EL Kondensmilch,**
**2 EL Öl,**
**1–2 EL Essig oder Zitronensaft,**
**Salz,**
**Zucker.**

Die Karotten schaben, gut waschen und auf einer Glasreibe reiben oder im Schnitzelwerk der Küchenmaschine raspeln. Für die Salatsoße die Zutaten mit einer Gabel vermischen und über die Rohkost verteilen. Gut vermengen.

## Tomaten-Rohkost



**8 Tomaten,**
**1 kleine Sellerieknolle,**
**einige Blumenkohlröschen,**
**3–4 Karotten,**
**125 g junge grüne Erbsen,**
**1 kleiner Apfel,**
**Salz,**
**Zitronensaft.**
**Salatsoße:**
**wie Karotten-Rohkost (S. 71).**

Die Tomaten waschen, abtrocknen, ein Deckelchen abschneiden, aushöhlen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Durchziehen lassen. Jedes Gemüse getrennt vorbereiten, raspeln oder reiben (die Erbsen leicht zerdrücken) und mit der Salatsoße vermischen. Damit die Tomaten füllen und auf Nestchen von Lattich-, Kresse-, streifig geschnittenem Kopf- oder Endiviensalat setzen.
Diese Tomaten können sehr gut als Vorspeise gereicht werden.

---

## Spinatsalat

**300 g Spinat.**
**Salatsoße:**
**1 Zwiebel,**
**5 EL Kondensmilch,**
**1–2 EL Öl,**
**1 Prise Salz,**
**½ KL Senf,**
**1 EL Zitronensaft,**
**1 KL feingewiegte Petersilie oder Schnittlauch.**

Den Spinat verlesen, gut waschen, entstielen, abtropfen lassen und feinstreifig schneiden. Kondensmilch mit Öl, Salz, Senf und Zitronensaft mit dem Schneebesen schlagen, die Kräuter dazufügen und über den Spinat gießen. Gut vermischen und rasch servieren.

### Varianten

- *Den Salat mit Radieschen- oder hartgekochten Eischeiben garnieren.*
- *Petersilie weglassen und mit gewiegten Sauerampferblättchen, Dill oder Zitronenmelisse bestreuen.*
- *Anstatt Salz und Senf unter die Soße 1 Prise Reformgewürz mischen.*

---

## Selleriesalat

**1 mittelgroße Sellerieknolle (350 g),**
**2–3 säuerliche Äpfel.**
**Salatsoße:**
**1 Eigelb,**
**je 1 Prise Salz und Zucker,**
**Paprikapulver edelsüß,**
**3 EL Öl,**
**Saft von ½ Zitrone,**
**2 EL Joghurt.**

Die Sellerieknolle gründlich bürsten, sorgfältig schälen und kleine, schmale Streifen schneiden oder hobeln. Die Äpfel genauso vorbereiten und mit den Selleriestreifen mischen. Eigelb, Salz und Gewürze gut verrühren, tropfenweise Öl und Zitronensaft zugießen und dann erst Joghurt untermischen. Sellerie-Apfel-Gemisch sofort unter die Soße mischen. Würzig abschmecken.

Varianten

*○ Anstatt mit der Joghurt-Mayonnaise den Salat mit 1 Becher Joghurt, 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, wenig Senf, Salz und Pfeffer vermischen.*
*○ Den Salat mit Ananasstückchen garnieren und 2 KL geriebene Haselnüsse darüberstreuen.*

---

## Fenchelsalat







**3–4 Fenchelknollen,**
**1–2 EL Zitronensaft.**
**Salatsoße:**
**2 EL süße Sahne oder Kondensmilch,**
**1 Prise Salz oder 1 Msp. Senfpulver oder Reformgewürz,**
**1 KL feingewiegte Petersilie, Schnittlauch oder Zwiebel.**

Die holzigen und welken Teile der Fenchelknollen entfernen, die Knollen waschen und vierteln. In feine Streifen schneiden oder grob raspeln und sofort, damit das Gemüse schön hell bleibt, mit Zitronensaft beträufeln. Für die Salatsoße die Sahne oder Kondensmilch mit den restlichen Zutaten vermischen, über den Fenchel verteilen. Etwas durchziehen lassen und evtl. gehacktes, frisches Fenchelkraut darüberstreuen.

---

## Pilzsalat




**500 g Champignons.**
**Salatsoße:**
**2–3 EL Essig,**
**3 EL Öl,**
**je 1 Prise Salz und Pfeffer,**
**1 Zwiebel,**
**1 EL feingewiegte Zwiebel oder Estragon.**

Die Champignons säubern, gut waschen und blättrig schneiden. Zur Soße Essig mit den restlichen Zutaten vermischen, über die Champignons geben, anmachen und vor dem Anrichten 1/2 Stunde durchziehen lassen.

Variante

*Anstatt Champignons können auch junge, feste Steinpilze verwendet und mit einer Joghurt-Mayonnaise vermischt werden.*

---

## Rote-Rüben-Rohkost




**1 größere rohe Rote Rübe,**
**1 größerer, geschälter, geriebener Apfel,**
**2 KL Meerrettich,**
**1 EL geriebene Haselnüsse.**
**Salatsoße:**
**Saft von 1 Zitrone,**
**2 EL Mineralwasser, 2 EL Öl,**
**2 EL süße Sahne/Joghurt,**
**Salz, Zucker.**

Die Rote Rübe schälen, gut waschen, fein reiben und mit dem Apfel, Meerrettich und Haselnüssen vermischen. Für die Marinade den Zitronensaft mit dem Mineralwasser, Öl, Sahne, etwas Salz und Zucker vermischen, über die Rohkost geben, gut durchmischen, würzig abschmecken und 20 Minuten durchziehen lassen.

## Rotkrautsalat




**300 g Rotkraut.**
**Salatsoße:**
**Saft von 1/2 Zitrone oder**
**1–2 EL Essig**
**oder Apfelsaft,**
**1 Msp. Reformgewürz,**
**1 EL Zucker,**
**1 geschälter, geriebener Apfel,**
**2 EL Öl,**
**1 Prise gemahlener Kümmel,**
**1–2 EL Sauermilch oder Sahne,**
**Zitronensaft.**

Die Krautblätter gut waschen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Für die Marinade Zitronensaft oder Essig, Reformgewürz und Zucker vermischen, Kraut dazugeben und 1–2 Stunden zwischen 2 Tellern, leicht beschwert, pressen. Vor dem Anrichten den Apfel, das Öl, Kümmel, Sauermilch oder Sahne und Zitronensaft dazufügen. Alles gut vermischen.

---

## Weißkrautsalat




**250 g Weißkraut.**
**Salatsoße:**
**3 EL Öl,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**1 KL gewiegte Kräuter (Schnittlauch, Borretsch, Estragon, Thymian, Dill),**
**1 KL fein gewiegte Zwiebel,**
**einige Tropfen flüssige Knoblauchwürze,**
**1 Prise Zucker,**
**2 EL Mineralwasser.**

Die Krautblätter nach dem Waschen von den Rippen befreien, dann in Streifen schneiden oder hobeln. Für die Marinade die angegebenen Zutaten verrühren, über das Kraut geben, vermischen und dieses, wie bei Rotkraut, beschweren und durchziehen lassen.

---

## Sauerkraut-Rohkost




**500 g mildes Sauerkraut (evtl. Reformsauerkraut),**
**1–2 Äpfel,**
**1 kleine Zwiebel,**
**2 Essiggürkchen oder**
**1 geschälte Tomate.**
**Salatsoße:**
**1 Becher Joghurt, 2–3 EL Öl,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**2 EL Essig, 1 KL Zucker,**
**1 Prise weißer Pfeffer.**

Das ungewaschene Kraut fein schneiden und auflockern. Die geschälten, geraspelten Äpfel, die feingewiegte Zwiebel und die klein gehackten Essiggürkchen oder würfelig geschnittene Tomate gut vermischen. Das Öl, Zitronensaft, Essig, Zucker und Pfeffer zufügen, gut abschmecken, mit dem Sauerkraut vermischen und durchziehen lassen.

### Varianten

- *2–3 EL rote marinierte Paprikaschotenstreifen aus dem Glas noch daruntermischen.*
- *Sauerkrautsalat kann auch in ausgehöhlte Tomaten gefüllt werden.*

## Gemischte Rohsalate

Sehr aromatisch schmecken Mischungen von:

- Je 100 g Tomaten, Sellerie und Äpfel oder Karotten und Rettiche, bzw. Radieschen mit der Salatsoße für Weißkrautsalat (Seite 74).
- Spinat- und Kopfsalatblättchen und Radieschen mit der Salatsoße für Fenchelsalat (Seite 73).
- Blumenkohl, Tomaten, frische Salatgurken mit Joghurt-Mayonnaise oder Salatmayonnaise aus dem Glas.
- Salatgurke, Rettiche oder Radieschen, Tomaten mit einer Salatsoße für Selleriesalat (Seite 72).

Das Gemüse je nach Sorte reiben, hobeln oder wie Gurken und Radieschen, feinblättrig schneiden.

---

## Salatsoßen für Blattsalate



1 **1/8 l süße Sahne,**
**1 EL Zitronensaft oder Obstessig,**
**Selleriesalz,**
**1 Prise edelsüßes Paprikapulver,**
**Senf.**

Alle Zutaten gründlich zu einer Marinade verrühren.

---



2 **1 hartgekochtes Ei,**
**1/2 KL Senf,**
**4 EL Öl,**
**2 EL Estragonessig,**
**Selleriesalz,**
**feingeschnittener Schnittlauch oder gewiegte Würzkräuter.**

Das Eigelb von einem hartgekochten Ei durch ein Sieb drücken, Senf, Öl, Estragonessig, Selleriesalz, feingeschnittener Schnittlauch oder gewiegte Würzkräuter zugeben und vermischen.
Den Salat mit kleingehacktem Eiweiß garnieren.

---



3 **1 Becher Joghurt,**
**2 EL Mayonnaise,**
**1 EL Essig,**
**Zitronensaft oder Portwein,**
**Salz,**
**Tomatenketchup,**
**Würzkräuter.**

Die Zutaten gut vermischen.

---

4 **1 Becher Joghurt,**
**2 EL Öl,**
**1 EL Zitronensaft oder Kräuteressig,**
**Salz,**
**Zucker,**
**Senf oder Tomatenketchup.**

Alle Zutaten gut verrühren.



5 **4 EL Öl,**
**2 EL Essig,**
**½ KL Senf,**
**1 EL geriebener Käse,**
**1 Msp. Zwiebelpulver,**
**Salz oder Streuwürze.**

Vermischen und pikant abschmecken.

Alle Salatsoßen erst kurz vor dem Anrichten über die Salatblätter geben.
Feinschmecker reiben die Schüssel für Blattsalate mit einer Knoblauchzehe oder einigen Tropfen flüssiger Knoblauchwürze aus.

---

## Kopfsalat

**1 Kopfsalat,**
**1–2 EL Wein-, Kräuter-, Obstessig oder Zitronensaft,**
**2–3 EL Öl,**
**je 1 Prise Selleriesalz und Zucker,**
**Senf,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**1–2 KL gewiegte Würzkräuter (Estragon, Thymian, Borretsch, Petersilie oder Zitronenmelisse).**

Die äußeren welken Blätter von dem Salatkopf entfernen und alle übrigen vom Strunk ablösen. Die Salatblätter sorgfältig waschen, zerkleinern, abtropfen und gut trocknen lassen. Je trockner die Blätter, um so besser ist der Salat. Essig, Öl, Selleriesalz, Zucker und Senf vermischen, die restlichen Zutaten, ausgenommen Kräuter, zugeben und den Salat erst kurz vor der Mahlzeit anmachen. Abschmecken und die Kräuter darüberstreuen.

Varianten

- *50 g ausgelassene Speckwürfel, eine in dünne Scheiben geschnittene Saitenwurst oder ein feingewiegtes, hartgekochtes Ei unter die Marinade mischen. Zucker weglassen und dafür etwas Delikateß-Paprikapulver verwenden.*
- *1 kleine, in Scheiben geschnittene Fenchelknolle dazugeben.*
- *½ ungeschälte oder geschälte in Scheiben geschnittene Salatgurke zufügen.*

---

## Kopfsalat mit Ananas und Karotte

**1 Kopfsalat,**
**1–2 Scheiben Ananas,**
**1 gesäuberte, in kleine Stifte geschnittene Karotte,**
**1 EL Zitronensaft,**
**⅛ l süße Sahne, Kondensmilch oder Joghurt,**
**1 Prise Zucker,**
**Selleriesalz.**

Die Kopfsalatblätter gründlich waschen, zerkleinern und gut abtropfen lassen. Die Ananasscheiben in kleine Stückchen schneiden und mit den Karottenstiften zu den Salatblättern geben. Für die Marinade den Zitronensaft mit den restlichen Zutaten verrühren, über die Salatblätter gießen und vermischen. Abschmecken.

Varianten

- *Karotte weglassen und 2 EL Mandarinenspalten, kleingeschnitten, aus der Dose dazugeben.*
- *1–2 EL kleingehackte Walnüsse und einen geschälten, kleingeschnittenen Apfel daruntermischen. Karotte und Ananas dann weglassen.*

---

## Endiviensalat

**1 Kopf Endivien,**
**1 Becher Joghurt,**
**2 EL Öl,**
**1–2 EL Weinessig,**
**Selleriesalz,**
**knapp ½ KL Senf,**
**¼ KL weißer Pfeffer.**

Die Blätter einzeln ablösen, mehrmals waschen, die dicken Blattrippen etwas kürzen, 4–6 Blätter aufeinander schichten und in sehr feine Streifen schneiden oder der Länge nach oder quer durchteilen. Für etwa 5 Minuten in lauwarmes Wasser legen, kalt überbrausen und abtropfen lassen. Joghurt mit Öl, Weinessig, Selleriesalz, Senf und Pfeffer gut mit einer Gabel oder im Mixbecher verquirlen, vor dem Servieren über den Salat geben und gut vermischen.

Varianten

- *3 EL marinierte Paprikaschotenstreifen und etwas feingewiegte Estragonblätter daruntermischen.*
- *In Scheiben geschnittene Radieschen zufügen.*

---

## Pikanter Eisbergsalat



**1 Kopf Eisbergsalat,**
**1 Tasse eingelegte rote Paprikaschoten,**
**100 g Roquefort,**
**1 EL saure Sahne,**
**1 EL Weinessig,**
**½ Tasse Mayonnaise aus dem Glas,**
**1 Prise Salz,**
**1 Hauch frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,**
**einige Tropfen Tabascosauce,**
**1 KL kleingehackte Würzkräuter.**

Den Eisbergsalat in kleine Stücke schneiden, gut waschen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden und dazugeben. Den Roquefort mit einer Gabel zerdrücken und mit der sauren Sahne, Weinessig und Mayonnaise vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Tabascosauce abschmecken und die Soße über dem Salat verteilen. Zuletzt die Würzkräuter darüberstreuen.

## Ackersalat (Feldsalat)

**150–200 g Ackersalat,**
**4–5 EL Maiskörner aus der Dose,**
**2–3 EL Öl,**
**2 EL Weinessig,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**1 KL Senf oder 1 Msp. Meerrettich,**
**½ KL Salz,**
**weißer Pfeffer.**

Den Salat sorgfältig verlesen, alle gelben Blättchen und Würzelchen abschneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Maiskörner ohne Dosenflüssigkeit dazugeben. Öl mit Weinessig, Zwiebelstückchen, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und den Feldsalat damit anmachen.

---

## Chicoréesalat

**3–4 Chicorée-Stauden,**
**1 Becher Joghurt,**
**3–4 EL Mayonnaise,**
**1–2 EL Zitronensaft oder Essig,**
**1–2 KL Tomatenketchup,**
**¼ KL Salz,**
**1 Msp. Zucker,**
**1 KL Paprikapulver.**

Die äußeren Blätter der Chicorée-Stauden entfernen, den unteren Teil 1 bis 1½ cm dick abschneiden und den bitteren Kern herausschneiden. Die Chicorée waschen und in feine Ringe schneiden. Nach Belieben etwa 15 Minuten in lauwarmes Wasser legen. Für die Soße Joghurt mit Mayonnaise verrühren, würzen, über die abgetropften Chicoréeringe geben, vermischen und den Salat vor dem Auftragen gut durchziehen lassen.

Variante

*Kleingeschnittene Mandarinenspalten aus der Dose daruntermischen.*

---

## Ungarischer Paprikasalat

**2 rote oder gelbe und 2 grüne Paprikaschoten,**
**2–3 geschälte Tomaten,**
**3–4 EL Öl,**
**2–3 EL Essig,**
**Salz,**
**1 Prise Pfeffer,**
**1 hartgekochtes Ei.**

Die Paprikaschoten aufschneiden, die Kerne entfernen, die Schoten waschen, mit heißem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abgetropft in feine Streifen schneiden. Die in Scheiben geschnittenen Tomaten dazugeben. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und die Paprikaschotenstreifen daruntermischen. Mit hartgekochten Eischeiben garnieren.

Variante

*1 kernlose, kleingeschnittene Orange oder 1 geschälten, in kleine Stücke geschnittenen Apfel dazugeben. Die Tomaten weglassen.*

## Gurkensalat






**1 Salatgurke,**
**1 Becher Joghurt oder saure Sahne,**
**2 EL Öl,**
**1–2 EL Weinessig,**
**1 KL Senf oder 2 KL Worcestersauce,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Prise Zucker,**
**Schnittlauch oder Dill.**

Die Gurke waschen, an den Enden probieren, ob sie bitter schmeckt (bittere Gurken nicht verwenden), schälen und in Scheiben schneiden. Junge Gurken nicht schälen. Joghurt mit Öl, Weinessig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und erst dann mit den Gurkenscheiben vermischen, wenn der Salat aufgetragen wird. Er zieht rasch Brühe. Reichlich mit kleingeschnittenem Schnittlauch oder Dill bestreuen.

### Varianten

- *Joghurt weglassen und den Salat nur mit der Öl-Essig-Soße anmachen. Dafür aber einige gesalzene Rettichscheiben darunter mischen.*
- *2 EL gewässerte Krabben dazugeben.*

---

## Tomatensalat






**500 g Tomaten,**
**flüssige Knoblauchwürze,**
**1 Zwiebel oder 2 Schalotten, feingewiegt,**
**1 EL Kapern,**
**Salz,**
**3 EL Öl,**
**2 EL Essig,**
**1 KL Senf,**
**1 Prise Pfeffer,**
**½ KL getrockneter Estragon,**
**1–2 EL feingewiegte Petersilie.**

Die gewaschenen Tomaten mit Küchenkrepp abtrocknen oder brühen, dann schälen und in Scheiben schneiden. Die Schüssel mit Knoblauchwürze ausreiben und die Tomatenscheiben mit den Zwiebelstückchen, Kapern und etwas Salz in die Schüssel geben. Für die Soße die restlichen Zutaten, ausgenommen der Petersilie, verrühren, würzig abschmecken und über die Tomatenscheiben verteilen. Erst ganz zuletzt die Petersilie darüberstreuen.

### Varianten

- *Petersilie weglassen und 1 hartgekochtes grob gehacktes Ei darübergeben.*
- *Einige in Stifte geschnittene Selleriestücke aus dem Glas zu den Tomaten geben.*

## Rettichsalat




**4–6 mittelgroße Rettiche,**
**Salz,**
**2–3 EL Öl,**
**3 EL Essig,**
**1 Prise Pfeffer,**
**kleingeschnittener Schnittlauch oder 1 Msp. gewiegtes Liebstöckelkraut.**

Die Rettiche schaben, waschen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, einsalzen und ½ Stunde durchziehen lassen. Etwas von dem gezogenen Rettichsaft abgießen. Öl, Essig, Pfeffer verrühren, darüber verteilen und vermengen. Zuletzt den Schnittlauch darüberstreuen.

### Varianten

- *Rettiche raspeln und mit 2–3 EL saurer Sahne, Saft von 1 Zitrone, Salz und feingewiegter Petersilie vermischen.*
- *Anstelle der Rettiche Radieschen nehmen.*
- *½ geraspelte Sellerieknolle daruntermischen.*

---

## Roter Sommersalat



**4–6 rote und grüne Paprikaschoten,**
**3–4 Tomaten,**
**200 g gekochtes, kaltes Rindfleisch,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**3–4 EL Öl,**
**2–3 EL Essig,**
**Salz,**
**schwarzer Pfeffer.**

Die Paprikaschoten aufschneiden, entkernen, waschen, in Streifen schneiden und mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten, in kleine Würfel geschnittenem Rindfleisch und den Zwiebelstückchen vermischen. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade rühren, über die Saiatzutaten geben, vermengen und würzig abschmecken.

---

## Bunter Selleriesalat




**1 mittelgroße, geschälte, weichgekochte Sellerieknolle,**
**3 erkaltete, geschälte Kartoffeln,**
**1 nicht zu weich gekochte, geschälte Rote Rübe,**
**4 gewässerte Sardellenfilets,**
**1 KL Kapern,**
**½ Tasse Mayonnaise,**
**½ Tasse Joghurt,**
**1 Tasse Essig,**
**Salz.**

Die Sellerieknolle, Kartoffeln und Rote Rübe in Würfel schneiden und zu den kleingehackten Sardellenfilets und Kapern geben. Die Mayonnaise mit Joghurt glattrühren, mit Essig und etwas Salz nach Geschmack würzen, unter die Salatzutaten mischen, etwa 1 Stunde durchziehen lassen und mit Spargelspitzen aus der Dose, Salatherzchen oder Eivierteln garnieren.

## Varianten

- *2–3 mittelgroße, weichgekochte, kleingeschnittene Sellerieknollen mit 3 EL Öl, 3 EL Essig, Salz und Pfeffer sowie ½ KL Zucker anmachen.*
- *Selleriestückchen mit ⅛ l ungesüßter Sahne, Saft von 1 Zitrone, 1 KL Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker anmachen.*

---

## Vitamin-Salat




**3 säuerliche, saftige Äpfel,**
**3 Orangen,**
**4 Ecken Frischrahmkäse,**
**4 EL Milch,**
**1–2 EL Zitronensaft,**
**Salz, Paprikapulver,**
**1 kleine feingewiegte Zwiebel,**
**50 g Kresse.**

Die geschälten, vom Kernhaus befreiten Äpfel in dünne und die Orangenspalten in feine Scheiben schneiden. Auf Teller verteilen. Den Käse mit Milch, Zitronensaft, Salz und Paprika verrühren, die Zwiebelstückchen daruntermischen, würzig abschmecken und auf das Obst verteilen. Die verlesene Kresse darauf anrichten.

---

## Griechischer Salat



**1 Salatgurke,**
**500 g Tomaten,**
**3 grüne Paprikaschoten,**
**10 schwarze Oliven,**
**3 KL Senf,**
**5 EL Öl,**
**3 EL Weinessig,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Knoblauchpulver,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**200 g Ziegenkäse.**

Die geschälte Gurke der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die gewaschenen, abgetrockneten Tomaten in Achtel schneiden. Die von den Kernen befreiten, gewaschenen Paprikaschoten in Streifen schneiden. Alles zusammen mit den Oliven vermischen. Senf, Öl, Weinessig, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Zwiebel zu einer Marinade verrühren und über die Salatzutaten gießen. Leicht vermischen. Den Salat portionsweise anrichten und den in kleine Stücke geschnittenen Ziegenkäse zuletzt darüber verteilen.

---

## Spargelsalat



**750 g Spargel,**
**Salzwasser,**
**2 EL Öl, 2–3 EL Essig,**
**⅛ l Spargelkochwasser,**
**Salz, Pfeffer,**
**1 hartgekochtes Ei,**
**1 EL kleingeschnittene Petersilie.**

Die sorgfältig gewaschenen und geschälten Spargel in kleinere Stücke schneiden, in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Zur Soße Öl, Essig, Spargelwasser, Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren. Die Soße über die Spargelstücke gießen und das kleingehackte Ei und die Petersilie erst vor dem Anrichten darüber verteilen.

## Küchenmeister-Salat

**250 g blättrig geschnittene Champignons (frisch oder aus der Dose),**
**2 KL Butter/Margarine,**
**200 g gekochtes Hühnerfleisch,**
**150 g Zunge in Scheiben,**
**1 kleiner Apfel,**
**6 EL Mayonnaise,**
**1–2 EL Zitronensaft,**
**2 KL Tomatenketchup,**
**6 EL geschlagene Sahne.**

Die Champignons, wenn sie nicht aus der Dose sind, gut waschen, die Stiele etwas abschneiden, blättrig schneiden und in der heißen Butter 4 Minuten dämpfen. Erkaltet zu dem in kleine Stücke geschnittenen Hühnerfleisch, der in Streifen geschnittenen Zunge und dem in Stifte geschnittenen Apfel geben. Die Mayonnaise mit Zitronensaft und Tomatenketchup würzig abschmecken, die Schlagsahne dazugeben und über die Salatzutaten verteilen. Sorgfältig unterheben.

---

## Salat Luitpold

**1 kleiner Blumenkohl,**
**1–2 Orangen,**
**2 Scheiben Ananas,**
**1–2 Tomaten,**
**100 g Mayonnaise,**
**1 Becher Joghurt,**
**1–2 EL Zitronensaft oder Essig,**
**1 EL kleingehackte Haselnüsse.**

Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und 15 Minuten in Salzwasser mit etwas Essig legen. Dann in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Geschälte Orangen und Ananas in Stifte schneiden, die Tomaten vierteln und zu dem Blumenkohl geben. Die Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft oder Essig verrühren und unter die Salatzutaten heben. Mit den Nüssen bestreuen.

---

## Bohnensalat





**500 g grüne Bohnen,**
**Bohnenkraut,**
**Salzwasser,**
**3 EL Öl,**
**2 EL Essig,**
**Selleriesalz,**
**Pfeffer,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**1 EL feingehackte Würzkräuter (Estragon, Schnittlauch).**

Die gewaschenen Bohnen gipfeln, abfädeln und einmal brechen. Mit dem Bohnenkraut in Salzwasser 30 Minuten kochen, abtropfen lassen und noch warm mit Öl und Essig vermischen. Erst nach dem Erkalten mit den Gewürzen abschmecken und die Kräuter darüberstreuen.

Varianten

- *Einige Salatgurkenscheiben oder einige kleingeschnittene Radieschen daruntermischen.*
- *Einige Tomatenachtel und je 150 g in Würfel geschnittene Bier- und Zungenwurst dazugeben.*

---

## Winter-Salat

**1 kg Rote Rüben,**
**1 KL Kümmel.**
**Zur Marinade:**
**je 1 KL Salz und Zucker,**
**1 kleine Zwiebel mit 2 Nelken besteckt,**
**6 Pfefferkörner,**
**½ KL Koriander,**
**6–8 EL Essig,**
**2 EL Rotwein.**
**2–3 EL Öl,**
**etwas entfettete Fleischbrühe oder abgekochtes Wasser.**
**¼ Stange Meerrettich.**

Die Roten Rüben waschen und gründlich abbürsten; die Würzelchen nicht ganz abschneiden, sondern nur bis auf 3 cm kürzen, damit beim Kochen der Saft nicht ausläuft. Die Rüben in leicht gesalzenem Wasser mit dem Kümmel weich kochen, abkühlen lassen, schälen und mit dem Buntmesser in feine Scheiben schneiden; dann in eine Schüssel oder einen Steintopf legen, Salz, Zucker, Zwiebel und Gewürze zugeben, Essig und Wein darüber gießen und die Roten Rüben zugedeckt 1–2 Tage kühl stellen. Sollen die Roten Rüben längere Zeit mariniert werden, ist ein kurzes Aufkochen von etwas mehr Essig mit ⅓ Rotwein ratsam, der nach dem Erkalten über die Roten Rüben gegossen wird; die Marinade muß über den Roten Rüben stehen. Beim Anmachen die Zwiebel und Pfefferkörner entfernen, das Öl zufügen, die Marinade mit Fleischbrühe oder Wasser etwas mildern und kurz vor dem Anrichten den geschälten, geriebenen Meerrettich darüber streuen.

---

## Wiener Krautsalat



**1 kleiner Kopf Rotkraut (500–750 g),**
**60–80 g durchwachsener Speck, 1–2 Äpfel,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**4 EL Essig,**
**4 EL Gemüsewasser,**
**1 KL Salz, 1 KL Zucker,**
**½ KL weißer Pfeffer.**

Die schlechten Blätter von dem Kraut entfernen, den Kopf vierteln, waschen und die Strünke herausschneiden. Das Kraut in feine Streifen schneiden oder hobeln, in kochendes Salzwasser geben, 5 Minuten bei geringer Hitze kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Speck würfeln und hell rösten. Die Äpfel schälen, vierteln, fein hacken oder sehr klein schneiden. Mit den Speckwürfelchen unter das Kraut mischen. Die Zwiebelstückchen mit Essig, Gemüsewasser, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und über das warme Kraut geben. Den Salat abschmecken und warm servieren.

## Geriebener Kartoffelsalat



**1 kg abgekochte Salatkartoffeln vom Tage zuvor,**
**¼ l heiße Fleischbrühe (Würfelbrühe),**
**3–4 EL Essig,**
**3–4 EL Öl,**
**1 geriebene Zwiebel,**
**Salz,**
**Cayennepfeffer.**

Die geschälten Kartoffeln fein reiben. Die heiße Fleischbrühe mit Essig, Öl, geriebener Zwiebel, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Kartoffeln mischen. Der Salat muß steif und darf nicht breiig sein. Den angerichteten Salat glattstreichen und darauf ein hübsches Muster mit einem breiten Messer oder einer Spachtel einkerben.

### Variante

*¼ der Kartoffelmasse mit 1–2 EL Rote-Rüben-Saft vermischen, in den Spritzsack füllen und hellrot gefärbte Sternchen auf den Salat spritzen.*

---

## Kartoffelsalat




**1 kg Salatkartoffeln,**
**ca. ¼ l Fleischbrühe,**
**3–4 EL Essig,**
**1 Msp. Salz,**
**1 Prise Pfeffer,**
**1 Zwiebel,**
**3–4 EL Öl.**

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, heiß schälen und nach dem Abkühlen in feine Scheiben schneiden. Die heiße Fleischbrühe oder heißes Wasser darüber gießen, Essig, Salz, Pfeffer, die geriebene oder fein gewiegte Zwiebel und zuletzt das Öl untermischen. Den Salat dann nur noch mit zwei Gabeln auflockern. In Schwaben darf frischer Kartoffelsalat noch warm sein!

### Varianten

- *½ geschälte, in Scheiben geschnittene Salatgurke, 2 in Scheiben geschnittene Tomaten und 2–3 EL Paprikaschotenstreifen aus dem Glas untermischen.*
- *Zwiebel mit 100 g Speckwürfeln hell bräunen und zu den Kartoffelscheiben geben.*
- *1 kleine Dose Erbsen und 100 g kleingeschnittenen kalten Braten oder Schinkenwurst dazugeben.*
- *½ weichgekochte, in kleine Stücke geschnittene Sellerieknolle, 1 kleingeschnittenen Apfel, 100 g Käsewürfel dazugeben und mit einer mit Weißwein vermischten Mayonnaise anmachen.*
- *Statt Fleischbrühe je 1 Becher Joghurt und saure Sahne vermischen. Würzen wie oben.*

---

Quark-Kaltschale mit Birnen (Seite 113). ▷





## Heringsalat



**4 Salzheringe (oder Bismarckheringe) oder 8 Heringsfilets,**
**Milch zum Einlegen,**
**750 g gekochte, geschälte Kartoffeln,**
**1 Apfel,**
**2 Salzgurken,**
**1 Rote Rübe (Rote Bete),**
**1 Zwiebel,**
**Salz, Pfeffer,**
**Essig,**
**3 EL Öl,**
**1 Prise Zucker,**
**1 KL Senf,**
**1/8–1/4 l saure Sahne.**
**Zum Verzieren:**
**2–3 hartgekochte Eier,**
**kurzstielige Petersilienblättchen oder Kapern,**
**Essiggürkchen,**
**einige Sardellenfilets.**

Die gut gewässerten Heringe sorgfältig ausnehmen, abhäuten und die Filets kurze Zeit in kalte Milch legen. Inzwischen die gekochten Kartoffeln schälen, erkalten lassen und ebenso wie den geschälten Apfel, die Salzgurken und die gekochte Rübe in kleine Würfel schneiden. Die gewiegte Zwiebel zufügen und den Salat mit Salz, Pfeffer und Essig nach Geschmack würzen. Die saure Sahne mit der durchpassierten Heringsmilch, Öl, Senf, Zucker und evtl. etwas Rote-Rüben-Saft glatt rühren, zuletzt die Heringsfilets (ebenfalls in kleinen Würfelchen) zugeben und alles gut vermengen. Den Salat 1–2 Stunden durchziehen lassen, beim Anrichten mit Eier-Rosetten (mit einem Eizerteiler schneiden), Petersilienblättchen oder Kapern, Gurkenfächern und Sardellenfiletröllchen verzieren.

---

## Fleischsalat, pikant



**375 g gekochtes oder gebratenes Rind-, Kalb- oder Schweinefleisch,**
**3–4 Essiggürkchen,**
**4–5 gefüllte Oliven,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**3 EL Essig,**
**3 EL Öl,**
**1 KL Senf,**
**je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer,**
**etwas entfettete Fleischbrühe oder Würfelbrühe,**
**3–4 EL Mayonnaise,**
**1 EL gewiegte Petersilie.**
**Zum Verzieren:**
**2–3 kleine, feste Tomaten,**
**Kopfsalatblätter,**
**Schnittlauch,**
**3 hartgekochte Eier.**

Das Fleisch in kleine Würfel, die Essiggürkchen und Oliven in Scheiben schneiden und die übrigen Zutaten untermischen. Den Salat pikant abschmecken, auf Salatblättern anrichten und mit halbierten, ausgehöhlten, mit gewiegten Eiern gefüllten Tomaten verzieren.

Variante:

*Die Eier in Scheiben teilen, mit fein geschnittenen Kapern oder Rote-Rüben-Sternchen belegen und Gurkenfächer rundum setzen.*

---

◁ Kalbshaxe, gebraten (Seite 191).

## Party-Salat




**500 g gekochte Kartoffeln,**
**150 g kalter Braten,**
**125 g Salami,**
**2 Äpfel,**
**1–2 Gewürzgurken,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**2 EL kleingehackte Nüsse,**
**250 g Mayonnaise aus dem Glas, 125 g Quark,**
**1–2 KL Senf,**
**1/8 l geschlagene Sahne,**
**4 Sardellenfilets.**

Die geschälten Kartoffeln, Braten und Salami in kleine Würfel schneiden. Die geschälten Äpfel in Stifte schneiden. Die Gurken fein wiegen. Alles mit den Walnüssen in eine Schüssel geben. Die Mayonnaise mit dem Quark vermischen, mit Senf pikant würzen, mit der Schlagsahne verfeinern und unter die Salatzutaten heben. Sardellenfilets in Streifen schneiden und den Salat damit garnieren.

---

## Reissalat Riviera

**150 g Langkornreis,**
**Salzwasser,**
**125 g Krabben, tiefgefroren oder frisch,**
**1 Prise Salz,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**1–2 Bananen,**
**1 Glas Mayonnaise (250 g),**
**1/2 Becher Joghurt,**
**1 EL Weinessig,**
**2 KL Currypulver,**
**1 EL hell geröstete, blättrig geschnittene Mandeln.**

Den gewaschenen Reis 15 Minuten in Salzwasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Krabben auftauen, bzw. frische Krabben mit kaltem Wasser überbrausen, abtropfen lassen, Salz zufügen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit den geschälten in Scheiben geschnittenen Bananen unter den Reis mischen. Die Mayonnaise mit Joghurt, Weinessig und Currypulver verrühren und locker unter den Reis heben. Ca. 10 Minuten durchziehen lassen und zuletzt mit den Mandeln garnieren.

---

## Makkaronisalat





**250 g abgekochte Makkaroni,**
**4 geschälte Tomaten,**
**1 größere Gewürzgurke,**
**100 g Fleischwurst,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**2 EL Öl,**
**1–2 EL Essig,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 hartgekochtes Ei.**

Die Makkaroni in kleinere Stücke schneiden und zu den in Scheiben geschnittenen Tomaten, der kleingeschnittenen Gewürzgurke, den Fleischwurstwürfeln und den Zwiebelstückchen geben. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren, darübergießen, alles gut vermischen und den Salat mit den Eischeiben garnieren.

## Dänischer Salat

**250 g gekochte Makkaroni,**
**150 g gekochter Schinken,**
**3–4 gedünstete Karotten,**
**500 g frische oder Dosen-Spargel,**
**1 kleine Dose Erbsen.**
**Quarkmayonnaise:**
**2 Eigelb,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**1 Prise Salz,**
**1 EL Senf,**
**1 Prise Zucker,**
**¼ l Öl,**
**200 g Magerquark,**
**4 EL Kondensmilch,**
**Kopfsalatblätter,**
**Schnittlauch.**

Die Makkaroni in kleine Stücke schneiden. Den Schinken und die Karotten kleinwürfelig schneiden. Die frischen Spargel schälen, in schwach gesalzenem Wasser 20 Minuten strudelnd kochen, abtropfen lassen und klein schneiden. Zum Verzieren einige Karotten, Erbsen und Spargelspitzen zurückbehalten. Alles zusammen mischen. Für die Quarkmayonnaise Eigelb mit dem Schneebesen schlagen, Gewürze und 1 EL Zitronensaft zufügen und dann das Öl zuerst tropfenweise, dann mit dem restlichen Zitronensaft unter stetem Rühren zugießen, bis die Soße dick ist. Den Quark und die Kondensmilch unterrühren. Unter den Salat mischen, abschmecken und einige Stunden durchziehen lassen. Die gut abgetropften Kopfsalatblätter auf einer Platte ausbreiten, den Salat mit Karotten, Erbsen und Spargelspitzen garniert darauf anrichten. Feingeschnittenen Schnittlauch darüber streuen und den Salat gut gekühlt servieren.

---

## Italienischer Salat

**1 Salzhering oder 6 Sardellen oder 1 KL Sardellenpaste und etwas Essig,**
**250 g Kalbsbraten,**
**6 kleine, gekochte Kartoffeln,**
**2 Äpfel,**
**2 Salzgurken oder 6–8 Essiggürkchen,**
**100 g gekochter Schinken, geräucherte Zunge oder feine Wurst,**
**50 g gehackte Haselnüsse,**
**⅛ l saure Sahne,**
**1 KL Senf,**
**Mayonnaise.**
**Zum Verzieren:**
**2–3 hartgekochte Eier,**
**kleine Essiggürkchen,**
**Kapern,**
**Sardellenfiletröllchen,**
**je nach Jahreszeit Tomatenviertel oder rote bzw. grüne Paprikaschoten in Würfelchen oder Streifen und einige Oliven.**

Den gewässerten Hering vorbereiten oder die gewässerten Sardellenfilets etwas zerdrücken oder die Paste mit wenig Essig verrühren; alle Zutaten kleinwürfelig schneiden, die saure Sahne und Senf zufügen und alles gut vermengen. Zuletzt die Mayonnaise über den angerichteten Salat gießen. Mit den angegebenen Zutaten verzieren und den Salat noch ½ Stunde kühl stellen.

## Kuttelsalat

**1 roter oder weißer Rettich,**
**500 g gekochte, in Streifen geschnittene Kutteln,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**4 EL Öl,**
**3 EL Essig,**
**Salz,**
**Pfeffer.**

Den Rettich schaben, waschen, in Scheiben schneiden und zu den Kutteln geben. Die Zwiebelstückchen daruntermischen. Öl, Essig, Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren, über die Kutteln gießen, vermischen und abschmecken.

---

## Ochsenmaulsalat



**1 Ochsenmaul,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1–2 Zwiebeln,**
**Essig und Öl.**

Das gut gereinigte Ochsenmaul in Salzwasser sehr weich kochen und noch warm ausbeinen. Bis zum Erkalten zwischen zwei Brettchen leicht pressen. In feine Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und die fein gewiegte Zwiebel daruntermischen. Etwas Essig, 1/2 Tasse der Kochbrühe und 1–2 EL Öl darübergießen. Zum Durchziehen eine Stunde kühl stellen.
Wird der Salat ohne Öl angemacht, hält er sich im Steintopf gut zugedeckt längere Zeit im Keller. Das Öl wird erst vor dem Anrichten zugefügt.

---

## Hirnsalat

**250 g gekochtes Kalbshirn,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**1–2 Essiggurken,**
**3–4 EL Mayonnaise,**
**3–4 EL saure Sahne,**
**1 KL Paprikapulver edelsüß,**
**4 Tropfen Tabascosauce,**
**1 EL Weinessig oder Zitronensaft.**

Das gehäutete und erkaltete Hirn in kleine Stücke schneiden, die Zwiebelstückchen und in Scheiben geschnittene oder kleingehackte Essiggurken dazugeben. Die Mayonnaise mit saurer Sahne, Paprikapulver, Tabascosauce und Weinessig oder Zitronensaft vermischen und unter die Hirnstücke heben. Pikant abschmecken.

## Salat Friederike

**200 g Tilsiter Käse,**
**200 g Salami oder Cervelatwurst,**
**3 Gewürzgurken,**
**1 kleine Dose (250 g) Erbsen,**
**250 g gekochte Hörnchen,**
**5 EL Öl,**
**4 EL Essig,**
**1 KL Senf,**
**einige Tropfen flüssige Zwiebelwürze,**
**1/2 KL Selleriesalz,**
**1 Prise Pfeffer.**

Den Käse in Würfel, die Salami in Streifen und die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Mit den abgetropften Erbsen zu den Hörnchen geben. Öl, Essig, Senf, Zwiebelwürze, Selleriesalz und Pfeffer verrühren, darübergießen und vermengen. Vor dem Auftragen gut durchziehen lassen.

---

## Tessiner Salat

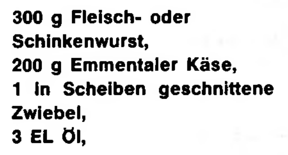
**1/2 in Scheiben geschnittene Salatgurke,**
**3 Tomaten,**
**150 g Salami,**
**200 g Emmentaler Käse,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**4 EL Weinessig,**
**Kräuter- oder Selleriesalz,**
**Pfeffer,**
**1 KL Senf,**
**5–6 EL Salat-Mayonnaise.**

Die Gurkenscheiben zu den gewaschenen, getrockneten und in Viertel geschnittenen Tomaten geben. Die Salami und den Käse in dünne Streifen schneiden, mit den Zwiebelstückchen zu der Gurke geben. Aus Essig, Kräuter- oder Selleriesalz, Pfeffer und Senf eine Marinade rühren, die Mayonnaise zufügen, pikant abschmecken und über die Salatzutaten verteilen. Mit Sorgfalt mischen, damit auch der Käse von der Soße durchdrungen wird. 1/2 Stunde vor dem Servieren durchziehen lassen.

---

## Elsässer Wurstsalat



**300 g Fleisch- oder Schinkenwurst,**
**200 g Emmentaler Käse,**
**1 in Scheiben geschnittene Zwiebel,**
**3 EL Öl,**
**2 EL Essig,**
**1/2 KL Salz,**
**1/2 KL geriebener Meerrettich,**
**2–3 EL Joghurt,**
**1 EL kleingehackte Würzkräuter.**

Die gehäutete Wurst und den Käse in Stifte schneiden und zu den Zwiebelringen geben. Öl, Essig, Salz, Meerrettich und Joghurt zu einer Marinade rühren, mit den Wurst- und Käsestreifen vermengen und pikant abschmecken. Mit Kräutern bestreuen.

Variante

*2 EL Paprikastreifen aus dem Glas daruntermischen.*

## Greyerzer Salat



**150 g Greyerzer Käse,**
**2 rote Paprikaschoten,**
**1 Salatgurke,**
**4 EL Mayonnaise,**
**2 EL Joghurt,**
**1 KL Tomatenketchup,**
**Pfeffer,**
**1/4 KL getrocknete Dillspitzen.**

Den Käse in Stifte schneiden, die aufgeschnittenen, von den Kernen befreiten und gewaschenen Paprikaschoten in Streifen und, wenn es eine junge ist, die ungeschälte Salatgurke in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Die Mayonnaise mit den restlichen Zutaten verrühren, über die Salatzutaten geben und vermengen.

---

## Nizza-Salat

**1 Salatgurke,**
**2–3 feste Tomaten,**
**2 grüne Paprikaschoten,**
**1 Dose (150 g) Thunfisch,**
**1 kleine Dose (250 g) grüne Erbsen,**
**10 kernlose, grüne Oliven,**
**1 Kopfsalat.**
**Zur Salatsoße:**
**Essig oder Zitronensaft,**
**Öl, wenig Salz,**
**1 Prise Zucker,**
**2 EL Kräuter (Dill, Bohnenkraut, Majoran, Petersilie, Schnittlauch),**
**1 kleine Zwiebel,**
**Pfeffer oder Paprikapulver edelsüß, 1 Msp. Curry.**
**Zum Ausreiben:**
**1 Knoblauchzehe oder einige Tropfen flüssige Knoblauchwürze.**

Die Salatgurke und die Tomaten schälen, in feine Scheiben und die ausgehöhlten, halbierten Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden. Für die Salatsoße alle Zutaten verrühren. Jeden Salat getrennt mit der Soße anmachen (Gurkensalat mit Dill). Den Thunfisch in Würfelchen teilen, die Erbsen abtropfen lassen, die Oliven in Scheibchen schneiden, dann alles mischen. Die Schüssel mit Knoblauch ausreiben. Den Salat darin zum Durchziehen kühl stellen. Damit die Kopfsalatblätter nicht zusammenfallen, erst vor dem Servieren den mit wenig Salatsoße angemachten Kopfsalat untermischen und gewiegte Petersilie und Schnittlauch darüberstreuen.

---

## Eiersalat mit Schinken

**5 hartgekochte Eier,**
**50 g gekochter Schinken,**
**einige gewaschene Salatblätter,**
**5 EL Mayonnaise,**
**3 EL Joghurt,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**2 KL Tomatenketchup,**
**1 Gewürzgurke,**
**3 Sardellenfilets,**
**Tomatenachtel.**

Die Eier in Scheiben und den Schinken in Würfel schneiden und auf Salatblättern anrichten. Die Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft und Tomatenketchup würzig abschmecken und darüber verteilen. Den Salat mit den Gewürzgurken- und Sardellenstückchen sowie Tomatenachteln garnieren.

## Thunfischsalat Amanda

**1 Dose Thunfisch (ca. 150 g),**
**3 säuerliche Äpfel,**
**8 gefüllte Oliven,**
**1 Gewürzgurke,**
**2 EL Paprikaschotenstreifen aus dem Glas,**
**125 g Mayonnaise,**
**½ Becher Joghurt,**
**2 KL Tomatenketchup,**
**Salz,**
**Paprikapulver edelsüß.**

Thunfisch gut abtropfen lassen, kurz mit warmem Wasser überbrausen und in Stücke zerpflücken. Die geschälten, in feine Scheiben geschnittenen Äpfel, die halbierten Oliven, die gewürfelte Gurke und Paprikastreifen dazugeben. Die Mayonnaise mit Joghurt und Tomatenketchup verrühren, mit Salz und Paprikapulver würzig abschmecken und unter die Salatzutaten mischen. Vor dem Servieren gut durchziehen lassen.

---

## Salat Hubertus



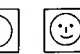
**300 g gebratenes Wildfleisch (Rest),**
**2 Tomaten,**
**1 Gewürzgurke,**
**1 Becher Joghurt,**
**2 EL Öl,**
**1 EL Zitronensaft oder Essig,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**1 Orange.**

Das in kleine Stücke geschnittene Fleisch zu den in Viertel geschnittenen Tomaten und der kleingehackten Gewürzgurke geben. Joghurt mit Öl, Zitronensaft oder Essig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren. Die Zwiebel hinzufügen, die Soße abschmecken und über das Fleisch gießen. Den Salat gut vermischen und mit Orangenspalten garnieren.

---

## Wurstsalat mit Mixed Pickles






**1 Glas Mixed Pickles,**
**4 Saitenwürstchen oder 200 g Fleischkäse,**
**4 Tomaten,**
**1–2 EL Essig,**
**2–3 EL Öl,**
**Salz.**

Die Mixed Pickles ohne Flüssigkeit zu den in Scheiben geschnittenen Würstchen geben. Wird Fleischkäse verwendet, diesen in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten in Scheiben oder Viertel schneiden und zu den Würstchen geben. Essig, Öl und Salz verrühren und den Salat damit anmachen. Würzig abschmecken.

# Suppen

Es gibt zwei Arten von Suppen: klare und gebundene. Diese wiederum lassen sich unterscheiden in selbstgemachte und vorgefertigte Suppen, und die letztgenannten unterteilt man in **Brüherzeugnisse** (z. B. Brühwürfel), **Trockensuppen** (Suppen in Beuteln oder Päckchen), **Instantsuppen** (besonders praktisch, weil man sie löffelweise dosieren kann) und **Naßkonserven** (hierzu gehört das gesamte Suppenkonservenangebot von der einfachen Suppe bis zur raffinierten Spezialität).

Es ist heutzutage weder ein Zeichen von Bequemlichkeit noch für mangelnde Kochkenntnis, wenn sich die Hausfrau der zahlreichen vorgefertigten Suppen bedient, die auf dem Markt angeboten werden. Erstens spart sie damit Zeit, zweitens sind vorgefertigte Suppen oft wertvoller als selbstgemachte und schließlich lassen sich vorgefertigte Suppen durch eigene Zutaten variieren und erhalten damit die persönliche Note, die Sie ihnen geben wollen: mit einem Schuß Wein, einem Ei, einem Klecks Sahne oder durch Beigabe von frischem Gemüse, Klößchen, Nockerln, Nudeln, Riebele, Eierstich oder Käse.

Versäumen Sie nicht, vor dem Servieren frische Kräuter, wie feingewiegte Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, über die Suppe zu streuen. Viele Kräuter und Suppengrün gibt es tiefgefroren das ganze Jahr über.

Bei den vorgefertigten Suppen hat uns die Industrie viele Vorbereitungsarbeiten abgenommen. Hier kommt es vor allem darauf an, die **angegebenen Mengen** genau abzumessen.

Für die **selbstgemachten Suppen,** denen die Rezepte dieses Kapitels gewidmet sind, sind noch einige grundsätzliche Anmerkungen zu machen:

Für **klare Suppen** eignen sich Rind- oder Ochsenfleisch, Wild und Geflügel am besten. Kalb-, Lamm- und Hammelfleisch haben zu wenig Extraktivstoffe, die Kochbrühe schmeckt fade. Die Kalbfleischbrühe wird außerdem trübe und muß geklärt werden.

Zum **Klären** werden 1–2 Eiweiß locker verquirlt und mit der gesäuberten, zerkleinerten Eierschale in die Brühe gegeben. Einmal aufkochen lassen und 10 Minuten beiseite stellen. Durchsieben oder die trüben Bestandteile mit einem Schaumlöffel entfernen.

Die **Brühe bleibt klar,** wenn eine ungeschälte, halbierte Zwiebel mitgekocht wird und die Suppeneinlagen (Reis, Nudeln, Klöße) getrennt in Salzwasser gegart und dann erst in der Brühe angerichtet werden.
Fleisch und Knochen sowie die Zutaten für eine Fischbrühe stets in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Die Brühe wird dann gehaltvoller. Soll das Fleisch saftig bleiben, weil es gesondert gereicht wird (z. B. gekochtes Ochsenfleisch), wird es erst in das kochende Wasser eingelegt.
**Fleisch-, Leber- und Markklößchen** immer in der Suppe garen, da sie wertvolle Vitamine und Nährstoffe an die Brühe abgeben.
**Knochenbrühe** muß, um kräftig zu werden, besonders lange bei geringer Wärmezufuhr kochen.
Jede Fleisch-, Knochen-, Fisch- und Gemüsebrühe läßt sich durch das Mitkochen einer ungeschälten, halbierten und gebräunten Zwiebel **dunkel färben.**
**Karotten, Lauch und Sellerie** machen die Suppen besonders schmackhaft, wenn sie vorher in etwas Fett angedünstet werden.
**Geröstete Weißbrotwürfel** werden stets gesondert zur Suppe gereicht, damit sie knusprig bleiben.
**Gebundene Suppen** haben als Grundlage meist eine helle oder dunkle **Mehlschwitze** (Einbrenne). Dazu wird im Kochtopf Mehl in Butter oder Margarine hellgelb (für die helle) oder dunkler (für die dunkle Mehlschwitze) angeröstet und mit Flüssigkeit aufgegossen. Die Suppen können aber auch mit Stärkemehl (Mondamin) gebunden werden. Sie werden auf der Grundlage von Fleisch-, Knochen-, Fisch- oder Gemüsebrühe hergestellt. Man kann auch das Kochwasser von Teigwaren und Klößen dazu verwenden.
Bei den Mehlschwitzen gibt es keine Klümpchen, wenn zuerst nach dem Rösten des Mehls unter Rühren etwas kalte Flüssigkeit zugegossen und dann erst die heiße Brühe eingerührt wird.
**Sahne und Eigelb** verfeinern die Suppen. Sie werden verquirlt und langsam in die heiße Suppe eingerührt. Wenn ein Teil der Brühe durch **Milch** ersetzt wird, bekommt die Suppe ebenfalls einen sahnigen, feinen Geschmack.
Wenn in den Rezeptzutaten **Fleischbrühe** angegeben ist, kann man entweder die selbstgekochte Fleischbrühe, Seite 96, oder, gleichwertig, klare Fleischsuppe, klare Fleischbrühe in Päckchen oder Würfeln oder Klare Brühe Instant verwenden.

## Rindfleischbrühe (Bouillon)

**(8–10 Teller)**



**500 g Ochsenfleisch (Wadenfleisch, Schwanzstück, Überzwerch, abgedeckte Rippe oder Bugblatt),**
**250 g Rinderknochen,**
**2–3 Markknochen,**
**2½ l Wasser,**
**1 EL Salz,**
**Suppengrün (1 Karotte, ¼–½ Sellerieknolle, 1 Lauchstengel, 1 Petersilienwurzel),**
**1 geschälte, halbierte Zwiebel,**
**1 Tomate,**
**2 Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt.**
**Zum Mitkochen:**
**1 Stückchen Rindsleber.**

Das gut gewaschene Fleisch mit den etwas zerkleinerten Knochen in kaltem Wasser mit Salz zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ca. 60 Minuten kochen lassen. Das Suppengrün putzen und Zwiebel, Tomate und Gewürze dazugeben. Das Mark der Markknochen herausnehmen und in der Brühe bei geringer Hitze noch ca. 1 Stunde mitkochen lassen. Die gebräunte Zwiebel und das mitgekochte Stückchen Leber geben der Brühe eine goldgelbe Farbe und einen kräftigen Geschmack. Zuletzt die Brühe durchsieben und abschmecken.

Die Suppeneinlage und das Fleisch klein geschnitten in der Brühe kurz ziehen lassen. Das Fleisch kann aber auch gesondert mit Salzkartoffeln, einer Senf- oder Meerrettichsoße, Salat oder Gemüse gereicht werden. In letzterem Fall das Fleisch erst der kochenden Brühe zusetzen. Es bleibt saftiger, da sich die Poren rasch schließen. Einlage: Suppennudeln, Reis, Gemüse.

---

## Knochenbrühe

**(8 Teller)**

**750 g zerkleinerte Rinderknochen oder übriggebliebene Bratenknochen,**
**2 Markknochen,**
**30 g Fett,**
**1 Bund Suppengrün,**
**1 Zwiebel,**
**2 l Wasser,**
**1 Tomate,**
**Salz.**

Die Rinderknochen und Markknochen gut waschen. Das Mark aus den Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Die Knochen im heißen Fett anbraten. Das vorbereitete Suppengrün und die geschälte, halbierte Zwiebel zufügen und kurz mitbräunen. Wasser zugießen, die Tomate und Salz dazugeben und, um die Knochen vollständig auszuwerten, 2–3 Stunden bei geringer Wärmezufuhr kochen. Zuletzt durchsieben, würzig abschmecken und die Markscheiben in der Brühe erhitzen.

Die Brühe mit einer Suppeneinlage reichen oder zum Auffüllen gebundener Suppen und Soßen verwenden.

## Geflügelbrühe (Suppenhuhn oder Taube)

**(8–10 Teller)**



**1 Suppenhuhn oder Geflügelreste (auch ausgelöste Knochen von Geflügel),**
**2–2½ l Wasser,**
**1 Bund Suppengrün,**
**Salz,**
**Muskatnuß,**
**gewiegte Petersilie.**

Das Suppenhuhn vorbereiten und mit Magen und Herz oder kleingehackte Geflügelreste und Knochen mit geputztem Suppengrün in leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme garen, bis sich das Fleisch von den Knochen löst. Die Suppe durchsieben, evtl. das Fett abschöpfen und mit der Hühnerleber noch weitere 5 Minuten leise kochen lassen. Würzig abschmecken. Hühnerfleisch kleingeschnitten in der Suppe anrichten oder zu Frikassee oder Geflügelsalat verwenden.
Die Brühe schmeckt auch kalt und entfettet an heißen Sommertagen gut (auf 1 l Brühe ¼ l Weißwein unterrühren).

*Für eine Taubenbrühe werden 2 Tauben verwendet (Vorbereitung wie Seite 253).*

---

## Gemüsebrühe

**(8 Teller)**

**2 Zwiebeln,**
**2 Karotten,**
**½ Stange Lauch,**
**½ Sellerieknolle,**
**1 Petersilienwurzel,**
**250 g beliebiges Gemüse (auch Reste),**
**30 g Fett,**
**2 l Wasser,**
**1–2 Tomaten,**
**einige frische oder getrocknete Pilze,**
**Salz oder Hefewürze,**
**Majoran.**

Die feingeschnittenen Zwiebelscheiben und das gereinigte, zerkleinerte Gemüse im heißen Fett kurz dünsten, mit Wasser ablöschen, die Tomaten zufügen und bei geringer Hitze kochen. Frische oder getrocknete Pilze dazugeben. Durchsieben, würzen oder die Hefewürze darin auflösen. Als Fleischbrühersatz für alle Suppen mit oder ohne Einlage geeignet.

Variante

*Feingeschnittenes Gemüse in der Suppe lassen und zuletzt noch 1–2 Eigelb darunterrühren und gewiegte Kräuter darüberstreuen. Eisgekühlt oder heiß schmeckt die Suppe vorzüglich.*

## Kalbfleischbrühe

**(6–8 Teller)**



**1 kleine Kalbshaxe,**
**250–300 g Kalbsknochen,**
**1 Bund Suppengrün,**
**1½–2 l Wasser,**
**Salz,**
**Thymian.**

Die gut gewaschene Kalbshaxe und Knochen mit dem vorbereiteten Suppengrün in kaltem Wasser aufsetzen, Salz und Thymian zufügen und bei geringer Hitze kochen lassen. Die Brühe durchsieben oder klären (vgl. Seite 35). Sie eignet sich für Gemüse- und Schleimsuppen (Krankensuppen).

---

## Klare Ochsenschwanzsuppe

**(8 Teller)**

**500–750 g in Stücke geschnittener Ochsenschwanz,**
**500 g Kalbsknochen,**
**1 Zwiebel,**
**1 Bund Suppengrün,**
**2–3 Karotten,**
**40 g Backfett,**
**½ l Weißwein,**
**1½ l Wasser,**
**1 Lorbeerblatt,**
**3 Pfefferkörner,**
**etwas Thymian,**
**1 Prise Paprikapulver edelsüß,**
**Salz,**
**2 EL Madeira.**

Die Ochsenschwanzstücke mit den gewaschenen Kalbsknochen, der zerteilten Zwiebel und vorbereitetem Suppengrün sowie Karotten in heißem Fett anrösten. Wein und kaltes Wasser dazugießen, Gewürze zufügen und die Suppe bei mäßiger Hitze ca. 2–3 Stunden nur schwach kochen lassen. Das gegarte Fleisch herausnehmen, von den Knochen lösen und kleinschneiden. Die Karotten in kleine Stücke schneiden. Madeira über die Fleischstücke gießen und 15 Minuten durchziehen lassen. Die Suppe durchsieben, würzig abschmecken und mit den Fleisch- und Karottenstückchen darin anrichten.

---

## Weckklößchensuppe

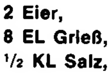
  

**2 Brötchen vom Vortag,**
**ca. $^{1}/_{10}$ l Fleischbrühe,**
**20 g Fett,**
**½ gewiegte Zwiebel,**
**2 EL feingehackte Petersilie,**
**je 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer,**
**1 Ei,**
**Fleischbrühe (evtl. klare Fleischsuppe).**

Die abgeriebenen Brötchen in feine Scheiben schneiden und mit der heißen Fleischbrühe anfeuchten. Die Zwiebel in dem heißen Fett mit der Petersilie kurz dämpfen. Die Gewürze, das Ei und die Brotrinde sowie die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen zufügen. Mit einem Kaffeelöffel, der immer wieder in kaltes Wasser getaucht werden muß, kleine Klößchen abstechen, in die kochende Fleischbrühe einlegen und 5–6 Minuten darin ziehen lassen.

## Grießklößchensuppe



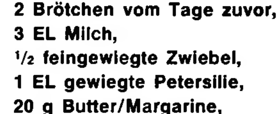
**2 Eier,**
**8 EL Grieß,**
**½ KL Salz,**
**1 Msp. Muskat,**
**Fleischbrühe oder klare Fleischsuppe.**

Die Eier verquirlen, den Grieß und die Gewürze zufügen und glattrühren. Mit einem Kaffeelöffel Klößchen abstechen, in die kochende Fleischbrühe geben und zugedeckt 10–15 Minuten bei geringer Hitze schwach kochen lassen.

---

## Leberklößchensuppe



**2 Brötchen vom Tage zuvor,**
**3 EL Milch,**
**½ feingewiegte Zwiebel,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**20 g Butter/Margarine,**
**150 g pürierte Leber,**
**1 KL Mehl,**
**1 KL Semmelbrösel,**
**1 Ei,**
**je 1 Prise Salz, Majoran, Muskat,**
**Fleischbrühe.**

Die Brötchen in Milch einweichen, gut ausdrücken, zerpflücken und mit der Zwiebel und der Petersilie in der heißen Butter oder Margarine dämpfen. Die restlichen Zutaten darunterrühren und mit einem Kaffeelöffel, der jedes Mal in kaltes Wasser getaucht werden muß, kleine Klößchen abstechen. In die kochende Fleischbrühe einlegen und 10 Minuten ziehen lassen.

Variante

*Anstatt Leber 50 g feingewiegten Schinken nehmen. Mehl und Semmelbrösel weglassen. 2 Eier nehmen.*

---

## Markklößchensuppe

**60 g Mark,**
**3 EL Milch,**
**20 g Butter/Margarine,**
**2 Eier,**
**80 g Semmelbrösel,**
**1 KL gewiegte Petersilie,**
**Salz,**
**Muskatnuß,**
**Fleischbrühe oder klare Fleischsuppe.**

Das Mark ca. ½ Stunde wässern, mit Milch bis zum Glasigwerden kochen, durch ein Sieb streichen und mit der etwas erwärmten Butter oder Margarine schaumig rühren. Die Eier, Semmelbrösel, Petersilie und Gewürze daruntermischen. Mit nassen Händen kleine Kugeln formen, in die kochende Fleischbrühe einlegen und ca. 5 Minuten mehr ziehen als kochen lassen.

## Flädlesuppe

**(4 Flädle)**



**3 Eier,**
**3 EL Mehl,**
**1/4 l Milch,**
**1 Prise Salz,**
**Fett zum Backen,**
**Fleischbrühe,**
**2 EL feingeschnittener Schnittlauch.**

Aus den angegebenen Zutaten einen dünnen Teig rühren. In heißem Fett dünne Flädle (Eierkuchen) backen. Die Flädle in schmale Streifen schneiden, in der heißen Fleischbrühe anrichten und mit Schnittlauch überstreuen.

### Variante

*50 g gehackte (pürierte) Kalbs- oder Rinderleber unter den Teig rühren.*

---

## Goldwürfelsuppe



**2 Brötchen vom Tage zuvor,**
**1–2 Eier,**
**1/8 l Sahne oder Kondensmilch,**
**Salz,**
**Muskat.**
**20 g Backfett,**
**1 l Fleischbrühe (Würfel),**
**2 EL kleingeschnittener Schnittlauch.**

Die Brötchen in Würfelchen schneiden. Die Eier mit Sahne und Gewürzen verquirlen und über die Würfel gießen. Gut feucht, aber nicht zu weich werden lassen. In heißem Fett goldgelb backen und in Suppenteller verteilen, heiße Fleischbrühe darübergießen und mit Schnittlauch bestreuen.

---

## Eierstich

**2 EL Tomatenmark,**
**1 Prise Salz,**
**2 EL Fleischbrühe (Würfel oder Instant-Brühe),**
**1 Ei,**
**2 Eigelb.**

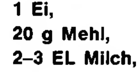
Alle Zutaten gut verquirlen, in ein gefettetes Förmchen füllen, mit Alufolie abdecken, mit einem Gummiring sichern und im schwach kochenden, zugedeckten Wasserbad stocken lassen. Nach dem Abkühlen stürzen und in Streifen oder Würfel schneiden. In der heißen Brühe anrichten.

### Variante

*Tomatenmark weglassen und 3 EL rohe oder gekochte geriebene Karotten oder passierte grüne Erbsen daruntermischen.*

## Backspätzle-Suppe



**1 Ei,**
**20 g Mehl,**
**2–3 EL Milch,**
**40 g Backfett,**
**1 l Fleischbrühe,**
**2 EL tiefgefrorene Petersilie.**

Eigelb, Mehl und Milch zu einem glatten Teig rühren, den steifgeschlagenen Eischnee unterziehen und den lockeren Teig durch ein großlöchriges Sieb (Salatsieb) in die Pfanne mit dem heißen Fett drücken. Die Spätzle zu schöner Farbe (möglichst in Fett schwimmend) backen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in der heißen Fleischbrühe mit Petersilie darin anrichten.

---

## Käse-Reissuppe

**40 g Butter/Margarine,**
**1 Ei,**
**50 g geriebener Schweizer Käse,**
**30 g Semmelbrösel,**
**1 Prise Salz,**
**einige Tropfen flüssige Selleriewürze,**
**Fleischbrühe.**

Die Butter oder Margarine schaumig rühren, das Ei, den Käse, Semmelbrösel und Salz untermischen. Die Masse durch ein grobes Sieb streichen und dabei in die kochende Brühe eintropfen lassen (es bilden sich Körnchen wie Reis). Zuletzt mit flüssiger Selleriewürze abschmecken.

---

## Ungarische Gulaschsuppe

**350 g in Würfel geschnittenes Rindfleisch,**
**100 g Speckwürfelchen,**
**3 gewiegte Zwiebeln,**
**3 geraspelte Karotten,**
**3 geschälte Tomaten aus der Dose,**
**1 KL Rosenpaprika,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Prise Zucker.**
**1 l Fleischbrühe,**
**1 Gläschen Weinbrand.**

Fleisch- und Speckwürfelchen anbraten. Die Zwiebelstückchen zufügen und leicht bräunen. Karotten und Tomaten daruntermischen, Gewürze dazugeben und mit der kochenden Fleischbrühe auffüllen. Das Fleisch ca. 75 Minuten garen. Die Suppe pikant bis feurig abschmecken und mit Weinbrand verfeinern.

### Variante

*Werden einige kleingeschnittene Kartoffeln und 2 in Streifen geschnittene Paprikaschoten mitgekocht, ist die Suppe ein sättigendes Eintopfgericht.*

## Reissuppe auf italienische Art

**30 g Fett,**
**60 g Reis,**
**3/8 l Wasser,**
**2 Karotten,**
**1 1/2 l Fleischbrühe,**
**1/2 Tasse geriebene Sellerie,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**1 EL geröstete Zwiebelstückchen.**

Das Fett erhitzen, den gut gewaschenen Reis andünsten, Wasser und die gesäuberten, in Scheiben geschnittenen Karotten zufügen und ausquellen lassen. In einem Sieb mit kaltem Wasser abschrekken und mit der heißen Fleischbrühe vermengen. Die Sellerie noch daruntermischen und die Suppe mit Petersilie und gerösteten Zwiebelstückchen bestreut anrichten.

---

## Bouillabaisse

**1 kg Seefische (Rotbarsch, Kabeljau, Schellfisch, Steinbutt),**
**Zitronensaft,**
**3/4 l Wasser,**
**3 Pfefferkörner,**
**2 Lorbeerblätter,**
**2 Salbeiblättchen,**
**2 Tomaten,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Paprikapulver edelsüß,**
**1 KL Safran,**
**1/2 l Weißwein,**
**1 EL geröstete Zwiebelwürfelchen,**
**einige Tropfen flüssige Knoblauchwürze,**
**geröstete Weißbrotscheiben,**
**evtl. Knoblauchmayonnaise.**

Die Fischstücke gut waschen, in kleinere Stücke schneiden und möglichst die Gräten entfernen. Reichlich Zitronensaft darübergeben und 10 Minuten durchziehen lassen. In Salzwasser mit den Gewürzen und kleingeschnittenen Tomaten bei geringer Hitze 10 Minuten kochen. Die Fischstücke in eine Terrine legen. Die Fischbrühe durchsieben, den Weißwein zufügen, erwärmen und über die Fischstücke gießen. Abschmecken und geröstete Zwiebelwürfelchen darübergeben.

Mit gerösteten Weißbrotscheiben servieren, die evtl. mit Knoblauch-Mayonnaise (Mayonnaise mit einigen Tropfen Knoblauchwürze vermischen) bestrichen, auf die Teller gelegt und mit der Bouillabaisse übergossen werden.

### Varianten

- *Muscheln und Krabben oder Langostinos mitkochen.*
- *Die Fischabfälle mitkochen und durchpassieren. Das Aroma der Bouillabaisse wird dadurch noch verstärkt.*

## Belgische Fischsuppe

**3 Karotten,**
**1 Zwiebel,**
**1 kleine Dose weiße Bohnen,**
**1 l Fleischbrühe,**
**1 Paket Tiefgefrier-Fischfilet,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Paprikapulver edelsüß,**
**1 EL tiefgefrorene Petersilie.**

Die Karotten säubern, in Stifte schneiden und mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und den weißen Bohnen in der Fleischbrühe bei geringer Hitze ca. 30 Minuten kochen. Das unaufgetaute Fischfilet zugeben und nach Anweisung auf der Packung garen. Die Stücke zerkleinern, die Suppe würzig abschmecken und die Petersilie dazugeben.

# GEBUNDENE HELLE SUPPEN

## Hirn- oder Brieschensuppe

**1 Kalbshirn,**
**1¼ l Fleischbrühe,**
**60–80 g Butter/Margarine,**
**1 kleine Zwiebel,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**100–125 g Mehl,**
**1 Eigelb,**
**2 EL saure Sahne,**
**je 1 Prise Salz und Muskat oder 1 Msp. Hefewürze,**
**Weißbrotwürfel.**

Das Kalbshirn etwa ½ Stunde in kaltem Wasser ausziehen lassen (wässern), kurz in lauwarmes Wasser legen, häuten, einigemal in strudelnder Fleischbrühe aufkochen und dann grob wiegen. Die fein gehackte Zwiebel und Petersilie in heißer Butter oder Margarine dämpfen, das Mehl überstreuen, kurz mitdünsten und mit der Fleischbrühe ablöschen. Nach dem Durchsieben noch etwa 20 Minuten kochen und das Hirn zufügen. Die Suppe vor dem Anrichten mit Eigelb und Sahne abziehen, zuletzt mit Salz, Muskat oder Hefewürze gut abschmecken und geröstete Weißbrotwürfel einlegen.

### Variante

*1 Brieschen ½ Stunde wässern, zweimal in kaltem Wasser bis zum Sieden bringen und abgießen. Dann in ca. 30 Minuten weich kochen, häuten, kleinwürfelig schneiden und in der gebundenen Suppe servieren.*

## Champignon-cremesuppe

**500 g Champignons (frisch oder aus der Dose),**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**1/2 Sträußchen Petersilie,**
**100 g Mehl,**
**1 1/2 l Wasser,**
**50 g kleingehackter gekochter Schinken oder Wurst,**
**1 KL Salz,**
**1 Prise Paprikapulver edelsüß oder einige Tropfen flüssige Paprikawürze,**
**2–3 EL Kondensmilch.**

Die Champignons mehrmals waschen und blättrig schneiden. In Butter oder Margarine die klein geschnittene Zwiebel und gewiegte Petersilie, dann die Champignons und das Mehl dämpfen. Mit dem Wasser unter Rühren auffüllen und ca. 30 Minuten kochen. Schinken untermischen, die Suppe würzig abschmecken und Kondensmilch einrühren.

### Variante

*Anstatt Champignons können jederzeit auch andere Pilze oder Mischpilze und zusätzlich 1 kleine Dose Spargelstücke verwendet werden.*

---

## Tomatensuppe




**500 g Tomaten (frisch oder aus der Dose)**
**oder 2 EL Tomatenmark,**
**40–60 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**60–80 g Mehl,**
**3/4–1 l Fleischbrühe,**
**3 Pfefferkörner,**
**je 1 Prise Basilikum, Majoran, Rosmarin,**
**Salz,**
**einige Tropfen flüssige Pfefferwürze.**

Die gewaschenen Tomaten abreiben und in Scheiben schneiden. In der heißen Butter oder Margarine die fein gewiegte Zwiebel, dann die Tomaten gut durchdämpfen. Das Mehl darüberstreuen, kurz mitrösten und mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen. Die Gewürze zufügen, bei geringer Hitze ca. 30 Minuten kochen, die Suppe durchsieben, würzig abschmecken und über Eierstich oder gerösteten Weißbrotwürfelchen anrichten.

---

## Lady Curzon



**1 kleine Dose Schildkrötensuppe,**
**2 Eigelb,**
**6 EL Sahne**
**oder Kondensmilch,**
**Curry, trockener Sherry,**
**4 KL geschlagene Sahne,**
**Paprikapulver edelsüß.**

Die Schildkrötensuppe erhitzen. Eigelb und Sahne verquirlen, in die Suppe rühren, nach Geschmack mit Curry würzen und mit Sherry verfeinern. Die Suppe in Tassen anrichten und darauf je 1 KL Schlagsahne und 1 Prise Paprikapulver oder Curry geben.

## Königinsuppe

**1 Suppenhuhn,**
**3 l Wasser,**
**Salz,**
**Suppengrün,**
**1 Zwiebel,**
**2 Tomaten,**
**2 Karotten,**
**1 Lorbeerblatt,**
**2 Pfefferkörner,**
**60 g Butter/Margarine,**
**100 g Mehl,**
**1/8 l Weißwein,**
**4 EL Kondensmilch,**
**Pfeffer,**
**Worcestersoße,**
**Aquavit.**

Das vorbereitete Huhn mit Salz, Suppengrün, Zwiebel, Tomaten, Karotten und den Gewürzen im kalten Wasser aufsetzen und weich kochen. Nach dem Erkalten häuten, zerlegen und die größeren Stücke in Streifen schneiden, die kleineren pürieren. In etwas durchgesiebter Brühe warmstellen.
Das Fett erhitzen, das Mehl zufügen, leicht anrösten, mit 3/4 l Kochbrühe auffüllen und noch etwa 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Das pürierte Hühnerfleisch mit der Kondensmilch und dem Weißwein vermischen und mit dem in Streifen geschnittenen Fleisch in die heiße Brühe geben. Die Suppe ganz zuletzt mit Aquavit abschmecken.

---

## Minestrone (italienische Gemüsesuppe)

**60 g durchwachsener Speck,**
**1/2 Selleriewurzel,**
**die weißen, unteren Teile von**
**2 Lauchstangen,**
**2 Karotten,**
**1 kleine Dose Maiskörner,**
**1 Tasse kleine grüne Erbsen,**
**60 g Reis,**
**1 1/2 l Fleischbrühe,**
**50 g Suppennudeln,**
**gewiegte Petersilie,**
**30 g geriebener Parmesan.**

Den Speck in kleine Würfelchen schneiden, im Topf etwas zergehen lassen und das feinstreifig geschnittene Gemüse, die Maiskörner, Erbsen und den gewaschenen, abgetropften Reis darin leicht anrösten. Mit Fleischbrühe ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten langsam kochen. Kurz vor dem Garwerden, die Suppennudeln zufügen. Noch 10 Minuten kochen lassen und dann die Petersilie dazugeben. Würzig abschmecken. Den Käse darüberstreuen oder gesondert dazu reichen.

### Varianten

- *Suppennudeln weglassen und dafür etwas mehr Reis nehmen oder umgekehrt.*
- *Suppennudeln und Reis weglassen und kleingeschnittene Kartoffeln mitkochen.*

## Muschelsuppe



**1 Bund Dill,**
**1 Sträußchen gewiegte Petersille,**
**2 Schächtelchen Helle Soße,**
**½ l Milch,**
**¼ l Fleischbrühe (Würfel),**
**1 kleines Glas Jakobsmuscheln,**
**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.**

Dill und Petersilie waschen, trocknen und klein schneiden. Die Milch zum Kochen bringen und nach Anweisung eine helle Soße bereiten. Fleischbrühe zugießen, die Muscheln daruntermischen und die Suppe würzig mit Pfeffer abschmecken. Die Kräuter darüberstreuen.

---

## Kartoffelsuppe

**1 kg Kartoffeln,**
**125 g Speck,**
**2 Zwiebeln,**
**1½ l Fleischbrühe oder Wasser,**
**4 Paar Brühwürstchen,**
**Salz, Muskatnuß,**
**einige Spritzer flüssige Selleriewürze,**
**2 EL tiefgefrorene Petersilie.**

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Den in Würfel geschnittenen Speck auslassen, die feingehackten Zwiebeln zufügen und hell bräunen. Die Kochbrühe von den Kartoffeln abgießen und die Kartoffeln mit dem Schneebesen unter allmählicher Zugabe der Fleischbrühe zu einem glatten Brei schlagen. Die Speck- und Zwiebelwürfelchen sowie die in Scheiben geschnittene Wurst dazugeben, die Petersilie daruntermischen und erwärmen. Würzig abschmecken.

### Variante



*Wenn es schnell gehen soll, nimmt man Kartoffelsuppe Instant. Anstelle der Brühwürstchen schmecken auch Debrecziner gut.*

---

## Selleriecremesuppe

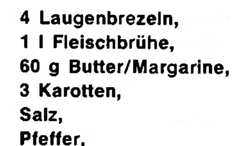


**2 kleine Sellerieknollen,**
**50 g Butter/Margarine,**
**60 g Mehl,**
**1¼ l Fleischbrühe,**
**1 Eigelb,**
**2 EL Sahne oder Kondensmilch,**
**Salz,**
**einige Tropfen flüssige Selleriewürze,**
**geröstete Weißbrotwürfel,**
**gewiegte Sellerieblätter.**

Die Sellerieknolle schälen, in kleine Würfel schneiden und im heißen Fett gelb dämpfen. Mehl dazugeben, hell rösten und unter Rühren mit der Fleischbrühe ablöschen. Die Selleriestücke ca. 40 Minuten garen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, darunterrühren, die Suppe würzig abschmecken und über Weißbrotwürfelchen anrichten. Das Selleriegrün darüberstreuen.

# Laugenbrezelsuppe



**4 Laugenbrezeln,**
**1 l Fleischbrühe,**
**60 g Butter/Margarine,**
**3 Karotten,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Tabasco,**
**2 Eigelb,**
**1/10 l süße Sahne oder Kondensmilch,**
**2 EL gewiegte Zwiebeln,**
**2 EL gewiegte Petersilie.**

Die Laugenbrezeln in kleine Stücke schneiden, mit der Butter oder Margarine in die heiße Fleischbrühe geben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten weichkochen. Durch ein Sieb streichen und, wenn notwendig, noch mit etwas Brühe verdünnen. Geriebene Karotten untermischen, die Suppe würzig abschmecken und erhitzen. Die Eigelb mit der Sahne verquirlen, unter die Suppe rühren, Zwiebeln und Petersilie darübergeben.

---

# Haferflockensuppe







**60 g Haferflocken,**
**1–1 1/2 l Fleischbrühe,**
**1 Eigelb,**
**1 EL saure Sahne,**
**Salz oder Hefewürze,**
**Muskat,**
**einige Tropfen flüssige Selleriewürze.**

Die Haferflocken unter Rühren in die kochende Fleischbrühe einlaufen lassen und 5–10 Minuten garen. Die Suppe durchpassieren. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, darunterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
Die Suppe kann noch mit einem Stück Butter verfeinert werden.

---

# Spargelcremesuppe




**1/2 kg Suppenspargel,**
**40 g Butter/Margarine,**
**40 g Mehl,**
**Salz,**
**Muskat,**
**1 Eigelb,**
**2–4 EL Sahne,**
**Fleischbrühe.**

Die Spargel sorgfältig waschen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Alles Holzige samt den Schalen in schwach gesalzenem Wasser auskochen, durchsieben, in diesem Sud die Spargelstückchen weich kochen und herausnehmen. Mehl in Butter oder Margarine kurz anrösten, bis es hellgelb wird, und unter Rühren mit der Spargelbrühe ablöschen (evtl. mit etwas Fleischbrühe auffüllen) und aufkochen lassen. Danach mit Eigelb und Sahne abziehen. Die Suppe heiß über die Spargelstückchen gießen und – falls die Suppe als Hauptgericht gereicht wird – kleine geröstete Weckwürfel, Eierstich oder Weckklößchen einlegen.

## Französische Zwiebelsuppe



**6 große Zwiebeln,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 l Fleischbrühe,**
**Salz,**
**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,**
**4 geröstete Toastbrotscheiben,**
**4 KL geriebener Parmesankäse.**

Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in der heißen Butter oder Margarine goldgelb rösten. Die Fleischbrühe zugießen und die Suppe bei geringer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Würzig abschmecken. Die Brotscheiben darauflegen, dick mit Parmesankäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen oder unter dem vorgeheizten Grill hellbraun werden lassen. In Tassen anrichten und heiß servieren.

### Varianten

- *Brotscheiben weglassen und einige Fleischklößchen oder Gemüsereste dazugeben.*
- *Kleingeschnittenen Schnittlauch oder gewiegte Petersilie darüberstreuen.*
- *Die Suppe mit einem Schuß Weißwein verfeinern.*

# GEBUNDENE DUNKLE SUPPEN

## Wildsuppe



**500 g Wildknochen,**
**Reste von Hasen- oder Rehbraten,**
**60 g Fett,**
**1 Bund Suppengrün,**
**1½ l Wasser,**
**einige Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Thymian,**
**Salz,**
**1 KL Tomatenmark,**
**½ gewiegte Zwiebel,**
**1 EL Mehl,**
**ca. ⅛ l Rotwein.**

Die Wildknochen gut waschen und zerkleinern. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Die Knochen in 40 g heißem Fett mit dem vorbereiteten Suppengrün anbraten. Das kalte Wasser zugießen, die Gewürze dazugeben und bei geringer Hitze ca. 60 Minuten kochen lassen. Von dem restlichen Fett, den Zwiebeln und Mehl eine hellbraune Mehlschwitze (Einbrenne) bereiten, unter Rühren die Knochenbrühe zugießen, aufkochen lassen und durchsieben. Die Fleischwürfelchen und den Rotwein darunterrühren und die Suppe pikant abschmecken.

Variante

*Unter die Suppe restliche Wildbratensoße rühren und über gerösteten Weißbrotwürfelchen anrichten. Wenn keine Bratenreste zur Verfügung stehen, gedünstete Erbsen, Maiskörner oder beliebige Gemüsereste daruntermischen.*

Ochsenschwanzsuppe

*Eine gebundene Ochsenschwanzsuppe wird genauso zubereitet. Wildknochen weglassen und 500–750 g Ochsenschwanz verwenden, ca. 2 Stunden schwach kochen lassen und das Fleisch von den Knochen lösen.*

---

## Gebrannte Grießsuppe

**30 g Fett,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**40 g Grieß,**
**1 l Fleischbrühe,**
**Salz,**
**Muskat,**
**1 Eigelb,**
**2 EL feingewiegte Petersilie.**

Das Fett erhitzen, die Zwiebel zufügen, glasig dünsten, Grieß dazugeben und unter Rühren hellbraun rösten. Langsam die Fleischbrühe unter Rühren zugießen und die Suppe bei geringer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Würzig abschmecken, das mit 1 EL Wasser verquirlte Eigelb darunterrühren und mit Petersilie bestreut anrichten.

---

## Gebrannte Mehlsuppe

**80 g Mehl,**
**60 g Fett,**
**½ gewiegte Zwiebel,**
**1½ l Fleischbrühe oder Wasser und 3 Brühwürfel,**
**je 1 Prise Salz und Paprikapulver, edelsüß,**
**1 Ei,**
**½ Glas Rotwein,**
**evtl. geröstete Weißbrotwürfel.**

Das Mehl im heißen Fett hellbraun rösten, die Zwiebel mitdämpfen, mit kalter Fleischbrühe oder Wasser ablöschen, dann die zerkrümelten Brühwürfel dazugeben und ca. 20 Minuten kochen. Abschmecken und das verquirlte Ei und Rotwein zufügen. Nach Belieben über gerösteten Brotwürfeln anrichten.

Varianten

- *3 EL Sahne mit 1–2 EL geriebenem Käse anrühren und die heiße Suppe darüber anrichten. Ohne Wein und mit Muskat anstelle von Paprika abschmecken.*
- *Anstelle von Weißbrotwürfeln geröstete Zwiebelwürfel und gewiegte Petersilie darüber geben.*

## Schwäbische Brotsuppe

**200 g dunkles Brot,**
**50–60 g Fett,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**$1^1/_2$ l Fleischbrühe (Würfelbrühe),**
**1 Paar Rote Würste,**
**1 Griebenwurst,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1–2 EL gewiegte Petersilie.**

Das Brot in Würfel schneiden und in heißem Fett mit den Zwiebelstückchen anrösten. Die Fleischbrühe darübergießen und aufkochen lassen. Die in Scheiben oder kleine Stücke geschnittenen Würste dazugeben und die Suppe würzig abschmecken. Petersilie darüberstreuen.

---

## Urner Käsesuppe

**40 g Butter/Margarine,**
**50 g Mehl,**
**$1^1/_4$ l Fleischbrühe,**
**1 KL Kümmel,**
**Salz,**
**Muskat,**
**einige Tropfen flüssige Knoblauchwürze,**
**80 g geriebener Käse,**
**$^1/_4$ l Milch.**

Das Mehl in der heißen Butter oder Margarine braun rösten. Unter Rühren die Fleischbrühe zugießen, zudecken und ca. 20 Minuten kochen lassen. Kümmel mitkochen lassen. Mit Salz und Muskat würzig abschmecken. In die Suppenterrine einen Hauch flüssige Knoblauchwürze geben, den Käse mit lauwarmer Milch darin verrühren und die heiße Mehlsuppe darüber anrichten.

---

## Erbsensuppe mit Speck



**150–200 g gelbe Erbsen,**
**3 rohe geschälte Kartoffeln,**
**1 Zwiebel,**
**75 g Speckwürfel,**
**1–$1^1/_2$ l Fleischbrühe (Würfelbrühe),**
**Salz,**
**Streuwürze,**
**einige Tropfen flüssige Paprikawürze.**

Die Erbsen über Nacht einweichen. Am Tage darauf mit dem Einweichwasser und den in Würfel geschnittenen Kartoffeln ca. 50 Minuten garen und pürieren. Die feingewiegte Zwiebel mit den Speckwürfeln hell dämpfen, die Fleischbrühe zugießen, das Erbsenpüree darunterrühren und kurz aufkochen lassen. Die Suppe würzig abschmecken.

### Variante

*Die Suppe über geröstete Weißbrotwürfelchen oder in Scheiben geschnittenen Würstchen anrichten.*

## Linsensuppe



**180 g Linsen,**
**$1\frac{1}{2}$ l Wasser,**
**30 g Fett,**
**$\frac{1}{2}$ gewiegte Zwiebel,**
**50 g Mehl,**
**1 KL Salz,**
**1 EL Essig,**
**150 g Fleischwurst oder 1 Paar Frankfurter Würstchen.**

Die Linsen verlesen, in Wasser ca. 50 Minuten weich kochen und durch ein Sieb passieren. Im heißen Fett die Zwiebel und das Mehl hellbraun dämpfen, mit etwas Wasser ablöschen, das Linsenpüree zugeben und mit Salz abschmecken. Aufkochen lassen. Die heiße Suppe über der in Scheiben geschnittenen Wurst, mit Essig gewürzt, anrichten.

### Variante

*Die Linsen nicht pürieren, statt Essig einige EL Mixed Pickles unter die Suppe rühren.*

(Abbildung Seite 51)

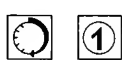
---

# SÜSSE SUPPEN UND KALTSCHALEN

---

- Alle Milchsuppen werden durch 1 Eigelb verfeinert.
- Die Obstsäfte für Kaltschalen bleiben klar, wenn sie mit Mondamin, Grieß oder Reis gebunden werden.

## Schokoladensuppe



**1 l Milch,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**3 EL Zucker,**
**80 g geriebene bittere Schokolade,**
**30 g Mondamin,**
**1 Eiweiß.**

Die Milch mit Vanillinzucker, 2 EL Zucker und Schokolade aufkochen. Das Mondamin mit wenig Wasser anrühren und die Suppe unter Rühren kurz kochen lassen. Das Eiweiß steif schlagen, 1 EL Zucker darunterziehen, mit einem Kaffeelöffel Klößchen abstechen, auf die heiße Suppe setzen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

### Varianten

- *Schokolade weglassen und 1 Päckchen Vanillinzucker mehr mitkochen lassen. Das Ausgeschabte einer Vanillestange darunterrühren.*
- *Die Suppe kann auch kalt über beliebigen Früchten angerichtet werden.*

## Obstsuppe



**500 g Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder entsteinte Sauerkirschen,**
**1 l Wasser,**
**60–80 g Zucker,**
**1 Stückchen Stangenzimt,**
**30 g Mondamin.**

Die Beeren sorgfältig verlesen, nur die Erdbeeren und Sauerkirschen waschen und mit dem Wasser, Zucker und Stangenzimt zum Kochen bringen. Mondamin mit etwas kaltem Wasser anrühren, unter Rühren in die Suppe geben, nochmals kurz aufkochen und durchgesiebt oder mit den zerkochten Früchten darin anrichten.

### Variante

*Die durchpassierte Suppe mit Grießklößchen (Rezept s. Seite 99) oder mit Schneeklößchen, wie im Rezept Schokoladensuppe beschrieben, anrichten.*

---

## Apfelsuppe

**500 g Äpfel,**
**$1^1/_4$ l Wasser,**
**1 Stückchen Stangenzimt,**
**100 g Zucker,**
**25 g Mondamin,**
**1 Glas Wein oder Apfelsaft,**
**4 Löffelbiskuits.**

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen und dann in dünne Scheiben oder kleine Stücke schneiden. Mit Wasser, Stangenzimt und Zucker ca. 5 Minuten weich kochen. Das Mondamin mit Wein oder Apfelsaft anrühren, unter Rühren dazugeben, die Suppe aufkochen lassen und Löffelbiskuits dazu reichen.

### Variante

*1–2 EL in Rum oder Weinbrand getränkte Rosinen und 1 EL Mandelsplitter in die Suppe geben. Die Suppe durchpassieren und mit einem Schuß Weißwein und Mandelblättchen verfeinern.*

---

## Weinsuppe



**40 g Butter/Margarine,**
**1 Tasse geriebenes Schwarzbrot,**
**1 EL Mehl**
**$^1/_2$ l Wasser,**
**2 EL Zucker**
**$^3/_4$ l Rotwein,**
**60 g Rosinen.**

In der heißen Butter oder Margarine das Schwarzbrot und das Mehl hell rösten. Unter Rühren mit Wasser ablöschen, Zucker und Rotwein zufügen und aufkochen lassen. Die gewaschenen Rosinen in der Suppe einige Minuten ziehen lassen.

### Varianten

- *Anstatt Wein, Apfelsaft oder anderen Obstsaft verwenden, dann schmeckt die Suppe Kindern ganz besonders gut.*
- *Die Suppe über gedünsteten Apfelstückchen oder Pfirsichstücken aus der Dose anrichten.*

## Quark-Kaltschale





**250 g Magerquark,**
**2 Becher Joghurt,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**500 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren)**
**oder 8 Birnenhälften (frisch, geschält oder aus der Dose),**
**Zucker.**

Den Magerquark mit Joghurt und Zitronensaft schaumig rühren. Die vorbereiteten Früchte auf Suppenteller verteilen, mit wenig Zukker bestreuen und den Quark darübergeben.

Variante

*2 Pumpernickelscheiben toasten, reiben und mit einem weiteren Joghurt unter die Quark-Joghurtmasse mischen.*

---

## Heidelbeer-Kaltschale



**500 g Heidelbeeren,**
**100 g Zucker,**
**2 Päckchen Vanillinzucker,**
**1 l Milch,**
**2 EL kleine, geröstete Weißbrotwürfel.**

Die Heidelbeeren verlesen, kurz waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Hälfte im Mixer pürieren oder zu Mus drücken und mit den restlichen Beeren mischen. Zucker und Vanillinzucker darüber streuen, die Milch zugießen und kühlstellen. Erst vor dem Anrichten die Weißbrotwürfel darüber verteilen.

Variante

*Anstatt Heidelbeeren, zerkleinerte Erdbeeren oder Himbeeren verwenden und die Brotwürfel durch 60 g Kokosflocken oder 50 g Mandelstifte ersetzen. Das schmeckt herrlich.*

---

## Vierfrucht-Kaltschale




**1 kg Obst (Johannisbeeren, Stachelbeeren, entsteinte Kirschen, Aprikosen),**
**½ Stange Zimt,**
**40 g Zucker**
**1 l Wasser,**
**2 KL Mondamin.**

Das Obst vorbereiten, die Aprikosen kleiner schneiden und mit Zimt, Zucker und Wasser bei geringer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Das Mondamin mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Erkalten lassen, Stangenzimt vor dem Anrichten entfernen.

Variante

*Das Obst ungekocht pürieren, süßen, auf Suppenteller oder in eine Terrine geben und verquirlte Sauermilch darübergießen.*

## Aprikosen-Kaltschale

**750g Aprikosen,**
**$^{1}/_{4}$ l Wasser,**
**150 g Zucker,**
**$^{3}/_{4}$ l Weißwein,**
**1 EL Kirschwasser,**
**3 EL Mandelblättchen.**

Die Aprikosen schälen, entsteinen, die Hälfte davon in dünne Scheiben schneiden, süßen und 1 Stunde kühlstellen. Die restlichen Früchte pürieren, mit den anderen Zutaten vermischen und über die Fruchtscheiben gießen. Eisgekühlt servieren.

Variante

*Anstatt Aprikosen Pfirsiche verwenden. Harte Pfirsiche in Scheiben schneiden, mit Zucker und Weißwein kurz aufkochen, die Hälfte passieren, dann vermischen und eisgekühlt servieren.*

---

## Rotwein-Kaltschale



**500 g Erdbeeren,**
**4 Scheiben Ananas aus der Dose,**
**6 EL Zwiebackbrösel,**
**Saft von 2 Zitronen,**
**$^{1}/_{2}$ KL Zimt,**
**100 g Zucker,**
**1 l Rotwein.**

Die Erdbeeren waschen, kleinschneiden und mit den Ananasstückchen in eine Glasschüssel geben. Die Zwiebackbrösel mit Zitronensaft, Zimt und Zucker vermischen, den Rotwein dazugießen und über das Obst geben. Eisgekühlt servieren.

---

## Stachelbeer-Kaltschale




**375 g Stachelbeeren,**
**$1^{1}/_{4}$ l Milch,**
**2 Päckchen Vanillesoßenpulver,**
**4 EL Zucker,**
**$^{1}/_{2}$ Stange Vanille,**
**1–2 Päckchen Vanillinzucker,**
**20 g Butter/Margarine,**
**2 EL Haferflocken,**
**20 g Zucker.**

Die Stachelbeeren vorbereiten und mit der Milch zum Kochen bringen. Das Vanillesoßenpulver nach Anweisung anrühren und mit dem Zucker und ausgeschabten Vanillemark unter die Milch rühren. Einige Male aufkochen lassen, dann Vanillinzucker zufügen und kaltstellen. Haferflocken in der heißen Butter oder Margarine mit Zucker unter Rühren so lange rösten, bis sie knusprig sind. Vor dem Anrichten über die Kaltschale streuen.

Varianten

- *Zwetschgen statt Stachelbeeren in der Vanille-Milch kochen.*
- *Vanille-Milch kochen und erkaltet über Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren anrichten.*

# Soßen

Bei den Soßen unterscheidet man zunächst weiße und braune, sodann auch warme und kalte, süße und pikante Soßen. Es kommt stets darauf an, welches Gericht sie begleiten sollen. Man kann Gerichte in einer Soße servieren, und man kann die Soße getrennt dazu reichen. Die eine Soße entsteht auf der Grundlage von Braten- oder Gemüsesaft gewissermaßen aus dem Gericht heraus, die andere soll einen geschmacklichen Kontrast dazu bilden.
Übrigens – gar so beliebt wie zu Großmutters Zeiten sind Soßen heute nicht mehr. Unsere Ernährungsgewohnheiten, unser Wissen um den Nährwert richtig zubereiteter Speisen und auch ein wenig die Sorge um die schlanke Linie haben uns davon abgebracht, jegliches Gericht mit einer Soße zu versehen.
Dafür kam eine andere Art von Soßen in Mode: die nämlich zum Stippen und Dippen, auch Party-Soßen genannt, mit denen man bei improvisierten Einladungen gern allen möglichen Knabberbissen Pfiff und Würze gibt. Solche Soßen sind in der Regel kalt und möglichst pikant (vgl. Kalte Soßen, Seite 126, und Mayonnaisen, Seite 129). Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Der Bequemlichkeit übrigens auch nicht: die Hausfrau, die noch anderes im Kopf hat als ihre Küche, mag heute getrost auch zu fertigen Soßen greifen, die in Hülle und Fülle angeboten werden. Das beginnt mit Tomatenketchup, fertiger Mayonnaise und Remouladensoße und reicht bis zu Salatsoßen der verschiedensten Geschmacksrichtung. Wer sie benützt, kann trotzdem noch die eigene Phantasie walten lassen.
Dasselbe gilt für die vielen Soßenwürfel, -pulver und Instant-Soßen, die heute auf dem Markt sind. Eine ehrgeizige Köchin wird sich zwar nicht auf sie allein verlassen – zum Strecken, Anreichern oder Variieren eigener Küchenerzeugnisse aber können sie unschätzbare Dienste leisten. Und wie fast jedes Gericht, kann selbst einmal die Soße als selbständiges Gericht einhergehen – denken Sie nur an die köstliche Chaudeau-Soße, jene schaumige Weinsoße, die früher jedes schwäbische festliche Familienmahl als Nachtisch krönte.
Die Grundlage der Soßen ist meist eine helle oder dunkle Mehlschwitze, für die man unter Rühren Mehl in Fett hellgelb bis hellbraun anröstet und die mit kalter Fleischbrühe, kaltem Wasser oder Wein abgelöscht wird.
Die weiße Soße erhält einen besonders würzigen Geschmack, wenn man eine ganze, geschälte Zwiebel, die mit einer Nelke besteckt wird, mitkocht.
Braune Soßen können mit Rotwein, Sahne, Tomatenmark, Worce-

stersauce oder Spezialsoßen (z. B. Meatsauce) verfeinert werden. Jedes Eigelb verfeinert die Soße. Es wird mit 1–2 EL Wasser, Sahne oder Kondensmilch verquirlt und in die heiße, aber nicht mehr kochende Soße gerührt.
Soßen, die mit Speckwürfeln oder anderen Einlagen wie Zwiebeln, Suppengemüse, Tomaten zubereitet werden, können, müssen aber nicht, vor dem Servieren durchgesiebt werden.

## WEISSE SOSSEN

### Weiße Grundsoße





**40 g Butter/Margarine,**
**30 g Mehl,**
**1/2 l Fleischbrühe (Würfel),**
**oder 1/4 l Wasser und**
**1/4 l Milch,**
**Salz, Muskat.**

Die Butter oder Margarine erhitzen, Mehl zufügen und unter Rühren hellgelb werden lassen. Unter stetem Rühren Fleischbrühe oder Wasser und Milch nach und nach zufügen. Die Soße ca. 10 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen und nach Belieben mit Salz und Muskat abschmecken.
Je nach Verwendungszweck kann zum Ablöschen auch Gemüse- oder Fischbrühe genommen werden.

### Rahmsoße

*1/4 l Brühe und 1/4 l Sahne oder Kondensmilch einrühren und mit Zitronensaft würzen.*
*Paßt zu Kalbfleisch, Fisch, Blumenkohl und Reis.*

### Kapernsoße

*Die weiße Soße mit Eigelb und 1 EL saurer Sahne legieren. 2 EL Kapern daruntermischen.*
*Paßt zu Fisch, Fleischklößchen, Eiern, Reis und Rindfleisch.*

### Dillsoße

*2 EL frischen feingewiegten Dill oder 1 EL feingewiegte Petersilie daruntermischen.*
*Paßt zu Eiern, Fleisch und Fisch.*

### Einfache Tomatensoße

*1 EL Tomatenmark bei schwacher Hitze mitkochen.*
*Paßt zu Kartoffelgerichten, Reis und Teigwaren (Spätzle).*

### Senfsoße

*1–2 EL Senf unterrühren und mit 1 Prise Zucker und Essig abschmecken.*
*Paßt zu hartgekochten Eiern, Fisch, Rindfleisch und Hackfleischgerichten.*

## Meerrettichsoße

*Die Soße mit Zitronensaft und Pfeffer würzig abschmecken und vor dem Anrichten 1–2 EL Meerrettich dazugeben.*
*Paßt zu gekochtem Fisch und Rindfleisch.*

## Krabbensoße

*150 g Krabben in der Soße erhitzen und 1 EL kleingehackten Dill dazugeben.*
*Paßt zu Eiern, Reis und Pastetchen.*

## Champignonsoße

*1 EL Zwiebelwürfel in Fett hellgelb werden lassen, dann erst mit Mehl und Fleischbrühe die Grundsoße zubereiten und 150 g blättrig geschnittene Champignons und 1 KL feingewiegte Petersilie daruntermischen.*

## Portweinsoße

*Unter die Grundsoße 2–3 EL Senffrüchte und einen Schuß Portwein mischen.*

---

## Béchamelsoße




**40 g Butter/Margarine,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**30 g Mehl,**
**1/4 l Fleischbrühe,**
**1/4 l Milch oder Sahne,**
**Salz,**
**Muskat,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1 Prise Thymian,**
**75 g Schinkenwürfel.**

Die Zwiebelstückchen in der heißen Butter oder Margarine hell dünsten, Mehl zugeben und so lange rühren, bis es hellgelb ist. Unter stetem Rühren mit Fleischbrühe und Milch oder Sahne ablöschen. Gewürze und Schinkenwürfel dazugeben, bei geringer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen und pikant würzen.
Paßt zu Kartoffeln, Spargel oder Schwarzwurzeln.

## Variante

*2 gedünstete und pürierte Zwiebeln daruntermischen und die Soße mit Pfeffer kräftig würzen.*

---

## Käsesoße



**1/2 l weiße Grundsoße,**
**125 g geriebener Käse,**
**edelsüßes Paprikapulver.**

Den Käse zu der Soße geben und so lange unter Rühren kochen, bis er sich gelöst hat. Mit Paprika abschmecken.
Paßt zu Geflügel, Fisch, Fleisch, Teigwaren und Gemüse.

## Béarner Soße (Sauce Béarnaise)

**2–3 EL Estragonessig,**
**1/10 l Weißwein,**
**2 Schalotten,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1 Nelke,**
**6–8 zerdrückte Pfefferkörner,**
**1 Prise Salz,**
**2–3 Eigelb,**
**40–60 g Butter,**
**1 KL gewiegte Petersilie,**
**Estragon oder Kerbel.**

Essig und Wein, die fein geschnittenen Schalotten und das Gewürz bis zur Hälfte einkochen, leicht abkühlen lassen und durchsieben. Die Eigelb mit der etwas erwärmten Butter schaumig rühren und zufügen. Die Soße mit dem Schneebesen bei geringer Wärmezufuhr oder im heißen Wasserbad schlagen, bis sie eingedickt ist. Zuletzt gewiegte Kräuter darüberstreuen.

### Sauce Hollandaise

*Die Sauce Hollandaise wird ebenso zubereitet. Anstelle von Estragon verwendet man 2 Petersilienstiele, Weinessig und etwas Zitronensaft.*

---

## Tomatensoße




**3 EL Öl,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**500 g Tomaten oder 3–4 EL Tomatenmark,**
**ca. 3/4 l Wasser,**
**1 Msp. Thymian,**
**2 Msp. Basilikum,**
**1 Msp. Rosmarin,**
**2 Msp. Majoran,**
**1 Prise Zucker,**
**Salz,**
**Pfeffer.**

Das Öl erhitzen und die Zwiebel andünsten. Die kleingeschnittenen oder im Mixer pürierten Tomaten und Gewürze dazugeben und mit Wasser auffüllen. Die Soße so lange bei geringer Hitze kochen lassen, bis sie dickflüssig ist. Dann durchsieben und würzig abschmekken. Schmeckt gut zu Teigwaren.
Anstelle der einzelnen Gewürzkräuter kann man auch die für diese Soße besonders gut passende »Italienische Kräutermischung« verwenden.

### Varianten

- *150 g angebratenes Hackfleisch daruntermischen.*
- *Grüne Paprikaschotenstreifen und 2 Schoten mit dem kleingehackten Inhalt einer Pfefferschote, Kerne vorher entfernen, mitkochen lassen. Nach Belieben noch mit Knoblauchpulver oder einigen Tropfen flüssiger Knoblauchwürze abschmecken.*

---

Jägerschnitzel (Seite 192) mit Petersilienkartoffeln. ▷





## Holländische Soße

**30 g Mehl,**
**1/4 l Fleisch-, Fisch- oder Gemüsebrühe,**
**2–3 Eigelb,**
**60 g Butter,**
**je 1 Prise Salz und Pfeffer,**
**Saft von 1/4 Zitrone,**
**1/2 Glas Weißwein,**
**1 EL frische Sahne,**
**einige Tropfen Weinbrand.**

Das Mehl mit der kalten Brühe in einem kleinen Topf glatt rühren und die verquirlten Eigelb zufügen. Die Butter in Stückchen schneiden, in kaltes Wasser legen, dann die Soße im heißen Wasserbad bis zum Eindicken schlagen und die abgetropften Butterstückchen dabei einzeln einrühren. Zuletzt die Soße mit den übrigen Zutaten würzig abschmecken. Der Weinbrand gibt den letzten Pfiff.

### Varianten

- *Kurz vor dem Anrichten 1/8 l steif geschlagene Sahne unterziehen. Paßt zu gekochtem Fisch, Fleisch und Spargel.*
- *Zuletzt den Saft von 1 Blutorange untermischen. Die Soße paßt besonders gut zu Spargel.*
- *1 KL Tomatenmark mit den Eigelb verquirlen. Zuletzt beim Abschmecken noch etwas Senf und 1 EL hell geröstete Zwiebelstückchen unterrühren. Paßt zu kaltem Fleisch, Rumpsteaks und Spargel.*

---

## Fleischsoße



**2–3 Karotten,**
**1 mittlere Sellerieknolle,**
**2 EL Öl,**
**1 Zwiebel,**
**250 g Hackfleisch oder feingewiegte Bratenreste,**
**50 g geräucherter Speck,**
**reichlich Petersilie,**
**je 1 Prise Basilikum oder Bohnenkraut,**
**3–4 Tomaten oder 2 EL Tomatenmark,**
**Salz,**
**Pfeffer oder Paprika.**

Die Karotten und die Sellerieknolle waschen, schälen, fein reiben oder schneiden. Im heißen Öl zuerst die gewiegte Zwiebel und das Gemüse hell dämpfen, das Fleisch, den kleinwürfeligen Speck, die gehackten Kräuter, die geschälten, zerschnittenen Tomaten oder das Tomatenmark zufügen, kurz mitdünsten und mit ca. 1/2 l Wasser ablöschen. Bei mäßiger Hitze gar werden und etwas eindicken lassen; zuletzt würzen und durchpassieren.

### Variante

*Die Soße nicht durchpassieren und als Fleischgericht zu Tisch geben. Wird dies sehr dick gewünscht, 2 EL saure Sahne mit 1 EL Mehl anrühren und unter die schwach kochende Soße mischen. Spaghetti, Nudeln oder Reis und geriebenen Parmesan dazu reichen.*

---

◁ Heringe in Kräutersoße (Seite 146), Makrelenfilets mit Fenchel (Seite 141), Scholle, mariniert (Seite 145).

## Currysoße

**½ l weiße Soße,**
**1 säuerlicher Apfel,**
**1 EL feingewiegte Zwiebel,**
**Salz,**
**2 KL Curry.**

Die Soße erhitzen, den geschälten, geriebenen Apfel sofort, ehe er an Farbe verliert, und die Zwiebelstückchen daruntermischen. Die Soße mit Salz und Curry würzig abschmecken.

Variante

*Unter die Soße noch 2 in kleine Stücke geschnittene Ananasscheiben und etwas Ananassaft aus der Dose mischen. 1 EL Mandelblättchen darüberstreuen.*

# BRAUNE SOSSEN

## Braune Soße



**40 g Fett,**
**1 feingeschnittene Zwiebel,**
**50 g Mehl,**
**½ l Brühe oder Wasser,**
**1 EL Tomatenmark,**
**Salz,**
**Pfeffer.**

In dem heißen Fett die Zwiebel anrösten, das Mehl zufügen und unter Rühren braun rösten. Unter stetem Rühren die kalte Brühe oder Wasser dazugießen und die Soße unter weiterem Rühren zum Kochen bringen. Tomatenmark und Gewürze zufügen und die Soße bei geringer Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen. Abschmecken und evtl. durchsieben.

Varianten

- *Die Soße mit einem Schuß Rotwein verfeinern oder mit Essig oder Zitronensaft abschmecken.*
- *Anstelle von Fett, 40 g in Würfel geschnittenen Speck verwenden und die Soße nach Geschmack mit 1 KL Zucker und 1–2 EL Essig würzen.*
- *Unter die fertig gekochte Soße 2–3 EL Madeira und 20 g Butter rühren. Tomatenmark und Pfeffer weglassen und mit Zitronensaft abschmecken.*
- *250 g gedünstete, blättrig geschnittene Champignons in die kochende Soße geben. Mit Zitronensaft und 1–2 EL Madeira würzen.*

## Zwiebelsoße



**3–4 feingeschnittene Zwiebeln,**
**60 g Fett,**
**40 g Mehl,**
**1/2 l Wasser,**
**Salz,**
**Zucker,**
**Thymian,**
**1 kleines Glas Rotwein,**
**Essig.**

Die Zwiebeln in heißem Fett glasig dünsten, das Mehl darüberstreuen, unter Rühren bräunen und unter weiterem Rühren mit kaltem Wasser ablöschen. Wenig Salz, Zucker und Thymian sowie die Hälfte des Rotweines dazugeben und bei geringer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Die Soße durchsieben und mit Essig und dem restlichen Rotwein abschmecken.

---

## Pfeffersoße

**1 mittelgroße Zwiebel,**
**2 Karotten,**
**einige Petersilienstiele,**
**1 Msp. getrockneter oder etwas frischer Thymian,**
**1 Lorbeerblatt,**
**8 Pfefferkörner,**
**30 g Butter,**
**1/10 l Essig,**
**1/10 l Rotwein,**
**ca. 1/4 l braune Soße,**
**1/4 l Sahne.**

Die geschälte, zerteilte Zwiebel, die klein geschnittenen Karotten, Kräuter und Gewürze (ohne die Pfefferkörner) in einem Teil der Butter anrösten, mit Essig und Wein ablöschen und die Flüssigkeit bis zur Hälfte einkochen. Die braune Soße zufügen, kurze Zeit mitkochen und wenige Minuten vor dem Durchsieben die zerdrückten Pfefferkörner untermischen. Beim Anrichten die übrige Butter in der heißen Soße auflösen oder in kleinen Stückchen einrühren. Unter die fertige Soße (kurz vor dem Anrichten) die steif geschlagene Sahne ziehen. Zu Wildbraten oder gekochtem Ochsenfleisch reichen.

Variante

*1–2 EL Johannisbeergelee mit 1 EL saurer Sahne verrühren und unter die Soße mischen.*

---

## Bigarade-Soße zu Entenbraten

**1/2 l braune Soße,**
**Bratensatz der Ente,**
**Saft von 1 Orange und 1/2 Zitrone,**
**1 KL Zucker, 1 EL Essig,**
**1 Prise Cayenne-Pfeffer,**
**1–2 KL bittere Orangenmarmelade.**

Die braune Soße mit dem Bratensatz der Ente vermischen, durchsieben und mit Orangen- und Zitronensaft würzig abschmecken. Den Zucker hell bräunen, im Essig unter Rühren auflösen und unter die Soße mischen. Der Zucker verstärkt den delikaten Geschmack der Soße. Mit Pfeffer und Orangenmarmelade abschmecken.

# Gin-Rahmsoße



**$^3/_8$ l braune Soße,**
**$^1/_8$ l Sahne oder Kondensmilch,**
**1 EL Tomatenketchup,**
**$^1/_2$ KL Senf,**
**Salz,**
**Cayennepfeffer,**
**1–2 EL Gin.**

Die braune Soße mit der Sahne oder Kondensmilch vermischen und 10 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Würzig mit Tomatenketchup, Senf, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und ganz zuletzt vor dem Anrichten mit Gin verfeinern.

---

# Braune, pikante Kräutersoße



**1 Tasse Essig,**
**1 Tasse Weißwein,**
**3 Schalotten oder kleine Zwiebeln,**
**$^1/_4$ l braune Soße,**
**je 1 EL gewiegte Essiggurken, Estragon und Petersilie,**
**1 Msp. Piment.**

Essig, Wein und die gewiegten Schalotten auf $^2/_3$ des Quantums einkochen. Die braune Soße untermischen und noch 10 Minuten mitkochen. Wenn notwendig den Schaum abnehmen. Die Soße kurz vor dem Anrichten mit Gürkchen, Kräutern und Gewürzen verfeinern.

---

# Soße Robert



**1 Zwiebel,**
**20 g Butter/Margarine,**
**$^1/_2$ Glas Weißwein,**
**$^1/_4$ l braune Soße,**
**1 EL Senf,**
**1 Prise Zucker,**
**1 EL Zitronensaft oder Essig.**

Die gewiegte Zwiebel in der heißen Butter glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Aufkochen lassen und die braune Soße zufügen. 10 Minuten mitkochen, durchsieben und mit Senf, Zucker und Zitronensaft oder Essig würzen.

---

# Puszta-Soße



**1 grüne und 1 rote Paprikaschote,**
**1 Gewürzgurke,**
**$^1/_2$ l braune Soße,**
**Salz,**
**1 Prise Rosenpaprika.**

Die Paprikaschoten aufschneiden, die Kerne entfernen, die Schoten waschen und in kleine dünne Streifen schneiden. Mit der kleingehackten Gewürzgurke unter die braune Soße rühren. Mit Salz und Rosenpaprika abschmecken. Nach Belieben statt mit Rosenpaprika, mit 2 oder 3 Tropfen Tabasco-Soße abschmecken.

## Italienische Soße



**½ feingewiegte Zwiebel,**
**100 g blättrig geschnittene Champignons aus der Dose,**
**50 g gekochter Schinken,**
**20 g Butter,**
**2 KL Tomatenketchup,**
**4 EL Weißwein,**
**½ l braune Soße,**
**1 KL feingewiegte Petersilie oder frische Estragonblätter.**

Die Zwiebelstückchen, die Champignons und den in kleine Würfel geschnittenen Schinken zu der heißen Butter geben und kurz dünsten. Das Tomatenketchup und den Weißwein dazugeben und alles unter die braune Soße mischen. Zuletzt die Petersilie oder die Estragonblätter darunterrühren.

---

## Polnische Soße



**½ l braune Soße,**
**Salz,**
**1 EL Essig,**
**1 Msp. Pfeffer,**
**2–3 Gewürzgurken, Senfgurkenstücke oder 8 Essiggürkchen,**
**2 EL saure Sahne.**

Die Soße pikant mit Salz, Essig und Pfeffer würzen und noch etwa 5 Minuten kochen lassen. Die in Scheiben geschnittenen Gurken zu der Soße geben und noch einmal aufkochen lassen. Zuletzt die Sahne unterrühren.

### Variante

*Die Gurken weglassen und die Soße mit kleingeschnittenem Schnittlauch bestreuen.*

---

## Wacholdersoße

**50 g durchwachsener Speck,**
**1 Zwiebel,**
**10–12 Wacholderbeeren,**
**⅛ l Rotwein oder Sahne,**
**½ l braune Soße.**

Den in Würfel geschnittenen Speck mit der feingewiegten Zwiebel hell rösten. Die zerdrückten Wacholderbeeren dazugeben, kurz mitrösten, den Rotwein oder die Sahne zugießen und bei geringer Hitze 10 Minuten kochen. Unter die braune Soße rühren und nochmals 10 Minuten kochen. Die Soße durchsieben und zu Lamm- und Hammelbraten reichen.

---

## Yorkshiresauce

**⅛ l Portwein,**
**1 EL Johannisbeergelee,**
**Cayennepfeffer,**
**1–2 EL Orangensaft,**
**½ l braune Soße.**

Den Portwein mit dem Johannisbeergelee verrühren, mit Cayennepfeffer und Orangensaft würzen und unter die heiße, braune Soße mischen.

## Fleischgelee*

**1 zerkleinerte Kalbshaxe,**
**½ Suppenhuhn,**
**3 l Wasser,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 KL Zitronensaft oder**
**1 Glas Weißwein.**

Die gewaschene Kalbshaxe mit dem vorbereiteten Suppenhuhn in Wasser zum Kochen bringen und das Fleisch garen. Die Brühe durchsieben, das Fett nach dem Erkalten abheben, würzen und Zitronensaft oder Weißwein zufügen.
Die Brühe bei geringer Hitze auf ¼ der Menge (bis zur Geleeprobe – der Saft soll in Tropfen vom Kochlöffel fallen oder tropfenweise auf einem Teller erstarren, ohne zu zerfließen) einkochen, Schaum und Fett abschöpfen und das Fleischgelee in einem Porzellantopf kühl aufbewahren. Bei Bedarf jeweils die benötigte Menge erwärmen, gebratene Fleisch- oder Fischstücke hineintauchen oder damit überpinseln.

## Cumberland-sauce

**Schale von 1 ungespritzten Orange und ½ Zitrone,**
**Saft von 2 Orangen (oder von 1 Orange und 1 EL Madeira),**
**⅛ l Rotwein,**
**4 EL Johannisbeergelee oder Hägenmark (Hagebuttenmark),**
**1 KL Senf,**
**1 Prise Salz,**
**1 Msp. Cayenne.**

Die Orange und Zitrone sehr dünn abschälen, die Schalen in feine Streifen schneiden, in Wein kurze Zeit kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Das Gelee mit Senf und Pfeffer verrühren und den Orangensaft zufügen; zuletzt die gekochten Schalen untermischen.
Köstlich zu kaltem Wildbraten.

## Apfelsoße



**500 g säuerliche Äpfel,**
**⅛ l Weißwein,**
**50 g Zucker,**
**1 Msp. Zimt.**

Die geschälten, klein zerteilten Äpfel mit Wein oder Wasser zugedeckt weich dünsten und durchsieben. Zucker und Zimt zufügen und die Soße kurz vor dem Anrichten glatt schlagen.
Zu Enten-, Gänse- oder Schweinebraten reichen.

* Zum Überziehen von gebratenem Fleisch oder Fisch und zum Verfeinern von Suppen und Soßen.

## Preiselbeersoße

**500 g Preiselbeeren,**
**1/8 l Wasser,**
**100 g Zucker,**
**1/8 l Weißwein.**

Die Preiselbeeren sorgfältig verlesen und waschen, in Wasser weich kochen, pürieren, Zucker und Weißwein zufügen und kalt rühren. Zu gebratenem Wildfleisch ausgezeichnet.

### Varianten

- *3 EL Preiselbeerkonfitüre mit 3 EL Wasser oder Weißwein verdünnen und durch ein Sieb streichen.*
- *Anstelle von Preiselbeeren Johannisbeeren verwenden.*

---

## Essig-Kräuter-Soße



**2 Eier,**
**1 Zwiebel,**
**2 EL feingewiegte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Kerbel, Dill),**
**2–3 EL Essig,**
**etwas Wasser oder kalte Fleischbrühe (Würfel),**
**4 EL Öl,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 KL Kapern,**
**1/2 KL Senf.**

Die Eier hart kochen und in kleine Würfel schneiden. Mit der feingewiegten Zwiebel, Kräutern und den übrigen Zutaten gut vermengen. Paßt zu gekochtem Kalbskopf und Ochsenfleisch, kaltem Braten oder Fisch.

---

## Eier-Senf-Soße

**3 Eier,**
**2 KL Senf,**
**2–3 EL Öl,**
**2 EL Weinessig,**
**etwas kalte Fleischbrühe,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Prise Zucker,**
**Schnittlauch.**

Die Eier hart kochen und Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eiweiß feinwiegen, das Eigelb zerdrücken und mit den übrigen Zutaten verrühren.

---

## Meerrettichsahne



**1/2 Stange Meerrettich oder 2–3 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas,**
**1/4 l Sahne,**
**1 Prise Zucker,**
**1 Prise Salz.**

Den geputzten, geriebenen Meerrettich mit 2–3 EL Sahne, Zucker und Salz zu einem Brei verrühren. Die restliche Sahne steif schlagen und mit dem Meerrettich vermischen.

---

## Salatsoßen

Siehe »Salate«, Seite 75.

## Apfelmeerrettichsoße

**1/2 Stange Meerrettich oder 50 g geriebener Meerrettich aus dem Glas,**
**2 Äpfel,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**je 1 Prise Salz und Zucker,**
**1/8 l Apfelsaft,**
**Sahne oder Kondensmilch.**

Meerrettich und die geschälten Äpfel fein reiben. Schnell mit den restlichen Zutaten vermischen und gut gekühlt servieren.
Paßt zu gekochtem Ochsenfleich oder Fisch und zu gegrilltem oder kurzgebratenem Fleisch.

---

## Gefrorener Meerrettich

**1 Stange Meerrettich oder 50 g geriebener Meerrettich aus dem Glas,**
**Saft von 1 Zitrone oder ebensoviel Essig,**
**je 1 Prise Salz und Zucker,**
**1/4 l Sahne,**
**50 g geschälte, geriebene Mandeln.**

Den Meerrettich waschen, abschaben, reiben und mit Zitronensaft oder Essig, Salz, Zucker und 1 EL Sahne verrühren. Die übrige Sahne steif schlagen, die Mandeln zufügen und unter den Meerrettich mischen. In der Eisschale im Gefrierfach des Kühlschrankes gefrieren lassen. Schmeckt vorzüglich zu kaltem Braten.

---

## Grüne Quarksoße



**50 g Kräuterkäse,**
**3 EL Milch,**
**1 Prise Zwiebelpulver,**
**2–3 EL Öl,**
**200 g Quark,**
**Paprikapulver edelsüß.**

Den Kräuterkäse mit einer Gabel zerdrücken. Die Milch, Zwiebelpulver, Öl und den Quark dazugeben und alles mit dem Elektroquirl oder dem Schneebesen kurz schlagen. Mit Paprikapulver würzig abschmecken.
Paßt gut zu gebratenem Fleisch oder Fisch.

---

## Sauce Tatare



**2 hartgekochte Eier,**
**1 Tasse Mayonnaise,**
**2 EL saure Sahne,**
**2 KL Kapern,**
**2 EL feingehackte Gewürz- oder Pfeffergürkchen,**
**2 EL feingehackte Petersilie,**
**ca. 4 cm Sardellenpaste oder geschabte Sardellenfilets,**
**1 KL Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas),**
**1 KL fein gehackte Zwiebeln,**
**Pfeffer,**
**Zitronensaft oder Weinessig.**

Die Eier in kleine Würfel schneiden und mit den übrigen Zutaten gut verrühren. Falls die Soße zu dick ist, noch etwas saure Sahne oder Joghurt unterrühren. Einige Stunden kühlstellen. Zu Fisch, Fleisch, Wurstplatten, Salattellern oder Eiern servieren.

## Fondue-Soße für Fleischfondue

**4–6 geschabte Sardellenfilets,**
**1–2 hartgekochte Eier,**
**1–2 Zwiebeln,**
**2–3 Gewürzgürkchen,**
**1–2 KL Kapern,**
**2–3 EL Mayonnaise,**
**3–4 EL Tomatenketchup oder Tomatenmark,**
**2–3 EL Sahne oder Kondensmilch,**
**2–3 EL Öl,**
**Saft von 1/4 Zitrone,**
**1 feingewiegte Knoblauchzehe,**
**Curry,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Paprika,**
**Muskat,**
**Worcestersauce.**

Eier, Zwiebeln, Gürkchen und Kapern feinhacken und mit den Sardellen mischen; darüber Mayonnaise, Tomatenketchup, Sahne, Öl und Zitronensaft geben und alles gut untereinander mengen. Mit den übrigen Zutaten nach Geschmack scharf oder mild würzen.

---

## Frankfurter Grüne Soße




**3 EL feingewiegte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Kerbel, Borretsch, Dill, Brunnenkresse, evtl. Sauerampfer),**
**2 Eier,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**1/2 Tasse Öl,**
**1/2 Tasse saure Sahne,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Zucker,**
**etwas Senf,**
**evtl. etwas Quark,**
**1 hartgekochtes Ei.**

Die Kräuter mit Eiern, Zitronensaft, Öl und Sahne gut verrühren und abschmecken. Nach Belieben mit Quark dicken und mit einem hartgekochten, gehacktem Ei bestreuen.

---

# MAYONNAISEN

---

- Öl und Eier müssen die gleiche Temperatur haben, damit wird fast immer ein Gerinnen verhindert.
- Geronnene Mayonnaise wird durch tropfenweises Unterrühren von 1 EL Kondensmilch oder kochendem Wasser wieder glatt. Ist dies nicht der Fall, muß 1 frisches Eigelb geschlagen und die geronnene Mayonnaise in kleinen Mengen unter Rühren nach und nach dazugegeben werden.

## Mayonnaise (Grundrezept)

**1 Eigelb,**
**Salz, Pfeffer,**
**Senf,**
**1/8 l Öl,**
**1 EL Zitronensaft oder Kräuteressig, Salz,**
**Worcestersauce oder 1 Prise Zucker.**

Das Eigelb mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Zuerst das Öl tropfenweise, dann etwas mehr unter ständigem Rühren dazugeben, bis die Soße dick ist. Die Mayonnaise mit Zitronensaft oder Kräuteressig, Salz und Worcestersauce abschmecken. Anstatt Worcestersauce kann auch eine gute Prise Zucker dazugegeben werden.

### Varianten

- *Unter die Mayonnaise 2 EL steifgeschlagene Sahne oder verrührten Joghurt, saure Sahne oder Sauermilch mischen. Dies ist eine beliebte Salatsoße.*
- *125 g schaumig gerührten Quark darunterrühren und die Mayonnaise würzig abschmecken. Alle Zutaten müssen in diesem Fall gleichmäßig kühl, aber nicht eisgekühlt sein.*
- *Mayonnaise anstatt mit Zitronensaft, mit viel geriebenem Meerrettich abschmecken.*

---

## Einfache Mayonnaise

①

**1 EL Mondamin,**
**1/8 l Wasser,**
**1 Ei,**
**Salz, Pfeffer,**
**Paprika, Zucker,**
**1/8 l Öl,**
**Essig oder Zitronensaft.**

Das Mondamin mit dem kalten Wasser verrühren. Unter Rühren kurz aufkochen lassen und kaltstellen. Das Ei mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker vermischen und nach und nach das Öl unter stetem Rühren zufügen. In kleinen Mengen den erkalteten Mondaminbrei daruntermischen. Pikant mit Essig oder Zitronensaft, nach Belieben auch Salz, Pfeffer und nochmals Paprika abschmecken.
Ohne Zugabe von Eiweiß kann die Mayonnaise gespritzt werden.

---

## Remouladensoße

**2 Eigelb von hartgekochten Eiern,**
**2 rohe Eigelb,**
**je 1 Prise Salz,**
**Zucker und Pfeffer,**
**1/4 l Öl,**
**1–2 EL Kräuteressig,**
**1 KL Senf,**
**1 KL Kapern,**
**2 Sardellen,**
**2 EL gewiegte Kräuter (Dill und Estragon).**

Die gekochten Eigelb durch ein Sieb drücken, mit den rohen Eigelb, Salz, Zucker und Pfeffer glatt rühren, dann tropfenweise Öl und Essig im Wechsel zufügen; mit Senf, gewiegten Kapern, gewässerten, zerdrückten Sardellen und Kräutern würzig abschmecken.

## Vanillesoße



**60 g Zucker,**
**1/2 Vanillestange oder 2 Päckchen Vanillinzucker,**
**1/2 l Milch,**
**1 EL Mondamin,**
**1–3 Eier.**

Den Zucker und die Vanillestange in der Milch aufkochen. Das Mondamin mit wenig zurückgehaltener, kalter Milch anrühren und die gequirlten Eigelb zufügen; unter Schlagen in die heiße Vanillemilch einlaufen lassen und bis ans Kochen bringen. Dann kalt rühren und den Eischnee unterziehen. Wird nur 1 Ei verwendet, sind zum Binden 2 EL Mondamin notwendig.

Varianten

- *Anstatt 60 g Zucker, 80 g zuvor gebräunten Zucker mit 2 EL Wasser ablöschen und in der Milch mitkochen.*
- *Mondamin weglassen und 40 g geschälte, geriebene Mandeln mit der Milch verrühren.*

---

## Johannisbeer- oder Himbeersoße

**250 g entstielte Johannisbeeren oder 250 g verlesene Himbeeren,**
**1/2 l Wasser,**
**180 g Zucker,**
**1 EL Mondamin,**
**3 EL Weißwein.**

Die vorbereiteten Früchte kurz mit Wasser und Zucker kochen, durchpassieren und wieder erhitzen. Inzwischen das Mondamin mit dem Wein oder kalten Wasser glatt quirlen, unter Rühren in das strudelnde Fruchtmark einlaufen lassen und 5 Minuten mitkochen.

Variante

*Anstelle der frischen Beeren 4 EL Johannisbeer- oder Himbeermarmelade oder ebensoviel dicken Fruchtsaft verwenden und nur 100 g Zucker zugeben.*

---

## Punschsoße

**1 KL schwarzer Tee,**
**1/2 l Wasser,**
**60 g Zucker,**
**1 EL Mondamin,**
**3 EL Rum,**
**Saft von 1/2 Zitrone.**

Teeblätter und Zucker mit 1/4 l kochendem Wasser überbrühen, 5–6 Minuten ziehen lassen und durchsieben. Das Mondamin mit dem restlichen Wasser glatt rühren, unter Schlagen kurz aufkochen, den Tee zugießen, zuletzt Rum und Zitronensaft untermischen; die Soße heiß servieren.

## Schokoladensoße



**1 EL Kakao oder**
**125 g geriebene Schokolade,**
**60 g Zucker,**
**1/4 l Wasser,**
**1 KL Mondamin,**
**2 KL Vanillinzucker.**

Kakao, Zucker und Wasser erhitzen, das Mondamin mit wenig Wasser glatt quirlen, einlaufen lassen und aufkochen. Den Vanillinzucker zufügen und die Soße beim Erkalten von Zeit zu Zeit umrühren.

**Oder** die Schokolade mit 1/8 l heißem Wasser glatt rühren, Vanillinzucker, angerührtes Mondamin und das restliche Wasser zufügen, ca. 8 Minuten kochen und beim Erkalten öfter umrühren.

---

## Rotweinsoße



**1 KL Mondamin,**
**1 kleine Tasse Wasser,**
**1/4 l Rotwein,**
**80 g Zucker,**
**1 Stückchen Zimt,**
**1 Nelke,**
**Saft von 1/4 Zitrone,**
**1 EL Rum.**

Das Mondamin mit dem Wasser anrühren, mit den anderen Zutaten einmal aufkochen, durch ein Sieb gießen und den Rum zufügen.

---

## Cherry-Brandy-Soße



**75 g Butter/Margarine,**
**125 g Zucker,**
**1 EL Mehl,**
**1/4 l Weißwein,**
**evtl. 2 EL Madeira,**
**2–3 Eigelb,**
**1 kleine Tasse Sahne,**
**2 EL Cherry Brandy.**

Butter oder Margarine, Zucker und Mehl erhitzen, unter Rühren mit Wein und Madeira ablöschen und einmal aufkochen. Die Eigelb mit der Sahne verquirlen und untermischen; die Soße durchsieben und den Cherry Brandy zufügen.

---

## Weinschaum (Chaudeausoße)



**2 Eier,**
**1 Eigelb,**
**60 g Zucker,**
**abgeriebene Schale einer ungespritzten Zitrone,**
**1/4 l Weiß-, Rotwein oder Apfelsaft.**

Alle Zutaten bei geringer Hitze bis zum Aufkochen schlagen, in eine Schüssel geben und unter weiterem Schlagen abkühlen lassen.

## Weißweinsoße



**1/2 l Weißwein,**
**1 EL Mondamin,**
**3 EL saure Sahne,**
**2 Eigelb,**
**80 g Zucker,**
**1 Stückchen Zimt,**
**abgeschälte Schale von 1/4 ungespritzten Zitrone.**

Mondamin mit Weißwein verrühren, Sahne, Eigelb und die übrigen Zutaten zufügen und bei starker Hitze unter stetem Schlagen einmal aufkochen lassen. Zimt und Zitronenschale vor dem Anrichten entfernen.

---

## Hagebuttensoße (Hägenmarksoße)

**2–3 EL Hägenmark,**
**1/8 l Weißwein,**
**knapp 1/4 l Wasser,**
**Zucker nach Geschmack,**
**1 KL Mondamin.**

Das Fruchtmark mit Wein und Wasser glatt anrühren, den Zucker zugeben und alles zum Kochen bringen. Das Mondamin mit wenig Wasser verrühren, unter Schlagen einlaufen lassen und 5 Minuten kochen.

---

## Rosinensoße



**100 g Sultaninen oder Rosinen,**
**1/4 l Wasser,**
**1 EL Mehl,**
**20 g Butter,**
**1/4 l Weißwein,**
**80 g Zucker,**
**1 Stückchen Zimt.**

Die verlesenen, gewaschenen Rosinen in Wasser kurz aufkochen und absieben. Das Mehl in heißer Butter hellgelb werden lassen, mit dem Kochwasser der Rosinen und Wein ablöschen. Zucker, Zimt und Rosinen zufügen und alles zusammen einmal kurz aufwallen lassen. Vor dem Anrichten den Zimt entfernen; die Soße heiß servieren.

# Fisch

## Warum soll man Fisch essen?

Seltsamerweise gibt es immer noch Hausfrauen, die eine Scheu vor der Zubereitung von Fisch haben. Dabei ist dies kein Hexenwerk, und seit das erste Kiehnle-Kochbuch vorschrieb, es empfehle sich, nur lebende Fische mit klaren Augen und straffer Haut zu kaufen, sie durch einige Schläge auf den Kopf zu töten und sie dann auf einem nassen Brett zu schuppen – seither ist viel Zeit vergangen. In guten Fischgeschäften ist es selbstverständlich, daß man Ihnen das Töten, Schuppen und Ausnehmen abnimmt. Der Fisch in seinen vielen Variationen sollte auf dem wöchentlichen Speisezettel nicht fehlen, denn sein hoher Eiweißgehalt ist eine ideale Ergänzung des tierischen Eiweißes im Körperhaushalt. Außerdem sind die meisten Fische kalorienarm und gut verdaulich und bei den Meerestieren wird der Jodbedarf reichlich gedeckt.
Wer sich dennoch nicht an »ganze« Fische heranwagen möchte, kann auf Fischfilet, Fischscheiben und Tiefkühlfisch ausweichen.

## Fischeinkauf

Fangfrische Fische müssen ein festes, elastisches Gewebe, rote Kiemen und einen milden Fischgeruch haben. Sie sollten auf Eis gebettet angeboten werden. Tiefgefrorene Fische werden gefroren gekauft und entweder unaufgetaut oder leicht angetaut verarbeitet.

## Fisch-aufbewahrung

Tiefgefrorene Produkte stets im Gefrierschrank oder in der Gefriertruhe aufbewahren. Im Eisfach des Kühlschrankes ist die Lagerung nur vorübergehend möglich. Als Hilfe für den Verbraucher ist auf der Rückseite jeder Packung angegeben (durch Ein-, Zwei- und Dreistern-Bezeichnung), wie lange das Produkt im Tiefgefrierfach gelagert werden kann, ohne an Qualität zu verlieren.
Frischen Fisch sofort zubereiten, sollte das einmal nicht möglich sein, packen Sie den Fisch aus und wickeln ihn in ein mit Essig getränktes Tuch. In einer Glas- oder Porzellanform können Sie ihn nun für wenige Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

## Fisch-vorbereitung

Keine Angst vor einem frischen Fisch, der weder geschuppt noch ausgenommen ist! Fassen Sie den Fisch mit einem Tuch oder mit Küchenkrepp am Schwanz und schaben Sie unter fließendem Wasser mit einem scharfen Messer die Schuppen vom Schwanz zum Kopf hin ab. Zum Ausnehmen schlitzen Sie den Fischleib an der

Schmalseite auf und holen die Eingeweide vorsichtig heraus, damit die Galle nicht zerstört wird. Anschließend unter kaltem, fließendem Wasser abwaschen. Dann beträufeln Sie den Fisch gut von allen Seiten mit Zitronensaft; das verhindert weitgehend den manchmal lästigen Fischgeruch und macht das Fleisch weiß und würzig. Sollten Sie keine Zitrone zur Hand haben, so legen Sie den Fisch für kurze Zeit in Essigwasser. Salzen Sie erst kurz vor der Zubereitung, damit dem Fisch nicht unnötig Wasser entzogen wird.

## Fischzubereitung

Beim **Blaukochen** wird der Fisch entweder vor dem Kochen mit heißem (nicht kochendem) Essigwasser übergossen oder man setzt dem Kochwasser Essig zu.
Hierfür eignen sich: Barbe, Felchen, Forelle, Hecht, Karpfen, Renke, Schleie, Zander.

Beim **Kochen** darauf achten, daß der Fisch nicht zerkocht wird. Allgemein gilt, daß ein Fisch gar ist, wenn sich die Flossen leicht herausziehen lassen und die Augen weißlich hervortreten. Größere Fische von ca. 700–1000 g müssen länger gegart werden.
Hierfür eignen sich: Aal, Äsche, Barbe, Dorsch, Flunder, Goldbarsch, Kabeljau, Karpfen, Lachs (Salm), Rotbarsch, Saibling, Schellfisch, Schleie, Scholle, Seehecht, Seelachs, Seezunge, Waller (Wels).

**Dünsten** besagt, daß der Fisch nur mit einer geringen Flüssigkeitsmenge gegart wird. Hierfür empfiehlt sich eine Gemüsebrühe oder ein herber Weißwein. Die Geschmacksstoffe bleiben bei dieser schonenden Art der Zubereitung besonders gut erhalten und die Mahlzeit gelingt immer.
Hierfür eignen sich: Felchen, Forelle, Fischfilet jede Art, Heilbutt, Kabeljau, Lachsforelle, Rotbarsch, Saibling, Schellfisch, Seezunge, Steinbutt, Weißfisch.

**Braten** Sie nach Möglichkeit mit Butter, Pflanzenmargarine oder Öl, auch kleine ausgelassene Speckstückchen bereichern den Geschmack. Wollen Sie einen Fisch auf »Müllerin Art« braten, so trocknen Sie ihn mit Küchenkrepp gut ab, wälzen ihn kurz in Mehl und legen ihn in das heiße Fett. Sie können auch Fischscheiben und Filets panieren (mit Ei und Semmelbröseln oder Mandelblättchen) und dann in einer hohen Pfanne oder in der Friteuse garen. Das Bratfett nicht zu Tisch geben!
Hierfür eignen sich: Barsch, Felchen (auch Blaufelchen oder Bodenseefelchen genannt), Fischfilet, Fischstäbchen, Forelle, Flunder, Hering, Karpfen, Lachs (Salm: Süßwasserlachs vor dem Laichen), Makrele, Merlan, Renke, Scholle, Seezunge, Tintenfisch (frisch oder tiefgefroren).

Wenn Sie Fisch **backen** wollen, dann tauchen Sie ihn in einen Aus-

backteig, z. B. Bierteig, und garen entweder in der Pfanne oder im Backofen bei starker Hitze.
Hierfür eignen sich: Barsch, Fischstäbchen, Hecht, Kabeljau, Rotbarsch, Schellfisch.

**Grillen** können Sie unter dem Grillstab Ihres Backofens, im Tischgrill, in der Grillpfanne oder auf dem Holzkohlengrill. Getrocknete oder noch besser frische, gehackte Kräuter geben dem gegrillten Fisch einen besonders leckeren Geschmack.
Hierfür eignen sich: Felchen, Forelle, Hering, Kabeljau, Lachsscheiben, Makrele, Rotbarsch, Sardinen, Scholle, Seezunge, Tintenfisch, Thunfischscheiben.

Fisch läßt sich fettarm und delikat in der **Folie** zubereiten. Er ist in dieser Form gut verträglich und für Diät und Schonkost geeignet.
Hierfür eignen sich: Felchen, Fischfilet jeder Art, Forelle, Hecht, Lachs, Makrele, Seezunge.

## Fischgeruch

Der als unangenehm empfundene Fischgeruch läßt sich weitgehend vermeiden, wenn man ein paar Tips beherzigt: Den frischen Fisch gut unter kaltem Wasser waschen (eventuell kurz in Essigwasser legen) und mit Zitronensaft säuern. Beim Dünsten können Sie ein frisches Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen und wenn Sie panierten Fisch braten wollen, so geben Sie etwas geriebenen Käse unter die Panade. Verwenden Sie Geschirr aus Porzellan, Glas oder Steingut, das Sie nach dem Gebrauch gut mit kaltem Wasser abspülen und dann erst ins Spülwasser geben. Arbeitsgerät reiben Sie mit Essigwasser ab und wenn Ihre Hände riechen, so »waschen« Sie sie mit Zitronensaft oder Kaffeesatz!

## Fischreste

Sollte der Fisch einmal zu groß für Ihren Appetit gewesen sein – keine Sorge, man kann auch mit Resten noch wohlschmeckende Gerichte zaubern! Reste von gekochtem oder gedämpftem Fisch lassen sich zu Fischsülzchen, Fischsalat oder Vorspeisen in Mayonnaise verarbeiten. Gebratener Fisch eignet sich gut zur Bereicherung von Fischsuppen.

---

Sardellen kommen meist nur gesalzen und in Öl auf den Markt und auch Sprotten werden nur gesalzen und geräuchert angeboten. Sardinen gibt es frisch, tiefgefroren oder in Öl, und Heringe werden als grüne Heringe, Salzheringe, Matjesheringe, Bismarckheringe und Bücklinge gehandelt.
Muscheln, Krebse, Langusten, Krabben, Hummer und ähnliche Schalen- und Krustentiere werden gekocht, lediglich Scampis oder Langostinos (Gambas) werden auch in Öl gebraten.

# GEKOCHTER FISCH

## Fischsud (Grundrezept)



**2–3 l Wasser oder**
**Wasser und herber Weißwein, halb und halb,**
**2 Zwiebeln,**
**2 Karotten,**
**1 kleine Stange Lauch,**
**1 Stück Sellerie,**
**Petersilienwurzel,**
**2–3 Lorbeerblätter,**
**10–15 Pfefferkörner,**
**2 TL Salz oder Streuwürze,**
**ein Schuß Weinessig (nur wenn kein Wein verwendet wird).**

Die zerkleinerten Gemüse werden ca. 20 Minuten gekocht, bis sie fast weich sind, damit der Fisch die volle Würze und das Aroma erhält. In diese Brühe wird dann der Fisch eingelegt, er soll aber nicht wallend kochen, sondern mehr ziehen.

Variante

*Anstatt Zwiebeln und Sellerie Schalotten, 2 TL fertiges Fischgewürz aus dem Glas und ca. 1 TL zerriebenen Thymian verwenden.*

---

## Fischsud für Meeresfische



**2 l Wasser,**
**1/2 l Milch,**
**1 EL Salz,**
**2 Lorbeerblätter,**
**1 Msp. weißer Pfeffer.**

Wasser, Milch und Gewürze zum Kochen bringen, ca. 2 Minuten kochen lassen und dann den Fisch einlegen.

---

## Forelle blau

**4 ausgenommene Forellen,**
**Salz,**
**1/4 l Essig,**
**2 l Wasser,**
**1/2 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**Pfefferkörner,**
**Zitronenachtel,**
**Petersilie.**

Die Forellen sorgfältig waschen, damit die Haut nicht verletzt wird. Das Blauwerden ist sonst gefährdet. Die Forellen innen salzen und halbmondförmig biegen. Dazu einen Faden durch den Schwanz und den Unterkiefer ziehen. Mit dem heißen Essig übergießen.
Aus Wasser, Zwiebel, Suppengrün und Pfefferkörnern einen gut durchgekochten Sud bereiten, die Forellen einlegen und bei ganz geringer Hitze 8–10 Minuten gar ziehen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte mit Zitronenachteln und Petersilie garniert anrichten. Salzkartoffeln und eine Buttersoße, Holländische Soße, Petersilien-, Kräuter- oder Kapernsoße dazu reichen.

Auf dieselbe Weise werden auch **Felchen, Hecht, Karpfen, Zander** und **Barbe** zubereitet. Die Gardauer beträgt 20–30 Minuten.

## Aal blau

**$^3/_4$–1 kg Aal.**
**Zum Sud:**
**2 l Wasser, 30 g Salz,**
**1 Lorbeerblatt,**
**4–6 Pfefferkörner,**
**1 Zitronenscheibe,**
**1 kleine zerteilte Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Petersilienwurzel,**
**etwas Thymian.**
**Zum Übergießen:**
**ca. $^1/_2$ l Essig.**

Den ungehäuteten Aal in gleich große Stücke schneiden, dabei achtgeben, daß die 5–6 cm vom Kopf entfernt sitzende Galle nicht verletzt wird. Die Stücke sorgfältig ausnehmen, mehrmals gut waschen, abtrocknen, nacheinander über den kochenden Fischsud halten, mit heißem Essig übergießen (Blaufärbung), in den Fischsud einlegen und 20–30 Minuten ziehen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Petersilie und Zitronenachteln verzieren, Essig und Öl oder Remouladen- oder Kapernsoße dazu reichen.

---

## Karpfen in Rotwein

**1 kg Karpfen,**
**Zitronensaft,**
**50 g Butter/Margarine,**
**$^1/_2$ l Rotwein,**
**Salz, Pfeffer,**
**$^1/_4$ l braune Grundsoße (Rezept s. Seite 122),**
**4 Perlzwiebeln.**

Den Fisch schuppen, Flossen und Schwanz etwas abschneiden, den Fisch ausnehmen, waschen, in Portionsstücke teilen, säuern und 15 Minuten auf die Seite stellen. Die Butter oder Margarine erhitzen, die Karpfenstücke dazugeben, kurz anbraten, den Rotwein zugießen, salzen, pfeffern und bei geringer Hitze 15–20 Minuten schwach kochen.

Die gegarten Stücke herausnehmen und warmstellen. Den Fond mit der braunen Soße vermischen, die zerkleinerten Perlzwiebeln zufügen und aufkochen lassen. Die Karpfenfilets in der Soße anrichten.

---

## Karpfen blau



**1 kg Spiegelkarpfen,**
**3 l Wasser,**
**1 EL Salz,**
**1 Glas Weißwein,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**1 Zitronenscheibe,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1 Nelke,**
**einige Pfefferkörner,**
**ca. $^1/_2$ l Essig,**
**Petersilie,**
**Zitronenachtel.**

Den Karpfen nicht schuppen, darauf achten, daß die Haut erhalten bleibt, und durch einen scharfen Schnitt den Bauch öffnen. Die Eingeweide unter Wasser herausnehmen, das Innere sorgfältig waschen. Den Fischsud vorbereiten und 10 Minuten kochen lassen. Inzwischen den Fisch mit dem heißen Essig übergießen und mit dem Essig in den Sud geben und 20–30 Minuten gar ziehen lassen. Beim Anrichten mit Petersilie und Zitronenachteln garnieren. Holländische Soße oder zerlassene Butter oder rohen, geriebenen, mit wenig Zucker und Essig vermischten Meerrettich dazu reichen.

Die **Schleie** wird nach demselben Rezept zubereitet.

Variante

*Auf gegartem Sauerkraut anrichten. Süßsaure Pflaumen und Meerrettichsahne dazu reichen.*

---

## Seezunge, gekocht



**1 kg Seezunge.**
**Zum Sud:**
**2 l Wasser,**
**1 EL Salz,**
**1/2 Tasse Essig.**

**Zum Bestreuen:**
**gewiegte Petersilie,**
**Tomatenscheiben,**
**Zitronenachtel.**

Beim Vorbereiten der Seezunge die durch einen Einschnitt in die Schwanzspitze ein wenig gelöste Haut mit einem Tuch anfassen und abziehen. Den Kopf schräg abschneiden, durch die entstehende Öffnung das Innere ausnehmen, die Flossen mit einer Schere kürzen und den Fisch sorgfältig waschen. Den Fisch in den lauwarmen Sud einlegen, rasch zum Kochen bringen, dann sofort die Hitze vermindern und den Fisch im Sud ca. 10 Minuten ziehen lassen. Sobald sich das Fleisch leicht von den Gräten löst, ist er gar; auf einer erwärmten Platte anrichten und mit reichlich Petersilie bestreuen. Tomatenscheiben und Zitronenachtel ringsum legen. Holländische oder Krebssoße dazu reichen.

Wie die Seezunge wird auch die **Scholle** zubereitet.

---

## Seezungenröllchen in Weißwein

**750 g Seezungenfilet,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**etwas Butter/Margarine,**
**1/2 l Weißwein,**
**3/4 l Wasser,**
**einige Pfefferkörner,**

**1 Zwiebel.**
**Zur Soße:**
**60 g Butter/Margarine,**
**30 g Mehl,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**1 Eigelb,**
**2 EL saure Sahne.**

Filets säubern, säuern, salzen, pfeffern, aufrollen und in eine gefettete Kasserolle dicht nebeneinander setzen. Den erwärmten Weißwein und das Wasser zugießen, Pfefferkörner und die geteilte Zwiebel zufügen, zudecken und bei schwacher Hitze nicht kochen, nur ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen und warmstellen.
Zur Soße 30 g Butter oder Margarine erhitzen, das Mehl hell anschwitzen, mit dem eingekochten Rest der Fischbrühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen. Zitronensaft, Eigelb, Sahne und die restliche Butter in kleinen Stückchen unterrühren. Die heiße Soße über die Seezungenröllchen gießen und mit Salzkartoffeln anrichten.

## Kabeljau (Köhler, Seehecht, Dorsch, Seelachs) gekocht



**1 kg Fisch,**
**2 l Wasser,**
**1/2 l Milch,**
**1 EL Salz,**
**2 Lorbeerblätter,**
**1 Prise weißer Pfeffer.**

Wasser, Milch und Gewürze zum Kochen bringen, den vorbereiteten Fisch einlegen, die Kochhitze vermindern und den Fisch, je nach der Dicke des Stückes, 20–30 Minuten gar ziehen lassen. Mit heißer Butter oder Senfsoße anrichten.
**Rotbarsch** und **Goldbarsch** werden auf dieselbe Art zubereitet.

---



## Schellfisch in Senfsoße



**3/4–1 kg Schellfisch oder Kabeljau,**
**1 Zwiebel,**
**2 1/2–3 l Wasser,**
**1/2 Tasse Essig,**
**Suppengrün,**
**2 EL Helle Soße Instant,**
**3 KL Senf,**
**1 EL kleingehackte Petersilie,**
**einige Spritzer flüssige Knoblauchwürze oder Knoblauchpulver,**
**1 hartgekochtes Ei,**
**2 Essiggürkchen.**

Den Fisch gut waschen. Die Zwiebel halbieren und das Wasser mit Essig und Suppengemüse zum Kochen bringen. Den Fisch einlegen und bei verminderter Hitze ca. 20 Minuten garen.
Die Helle Soße Instant in 1/4 l kochende Fischbrühe einrühren. Senf und Petersilie zufügen und mit Knoblauchwürze abschmecken. Den gehäuteten Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Soße darübergießen und mit Ei- und Gurkenscheiben garnieren.

---

## Schellfisch in Tomatensoße



**1 kg Fisch.**
**Zum Sud: 2 l Wasser,**
**1 Zwiebel, 1/2 EL Salz,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**1 Prise Paprika,**
**einige Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt.**

**Tomatensoße:**
**40 g Butter/Margarine,**
**40 g Mehl,**
**1/4 l Fischsud,**
**4–6 EL Tomatenmark oder Tomatenketchup,**
**Saft von 1/4 Zitrone.**

Den gereinigten, geschuppten Fisch mit einem spitzen Messer an der Rückengräte entlang so aufschneiden, daß beide Filets sich lösen. Jede Fischhälfte mit der Haut nach unten auf ein Brett legen, mit einem Tuch am Schwanzende anfassen, das Filet von der Haut abtrennen und in 2–3 Stücke teilen. Die Gräten im Sud mit den Zutaten und Gewürzen 1/2 Stunde kochen, dann durchsieben. In der heißen Butter oder Margarine unter Rühren das Mehl hellgelb werden lassen. Das Tomatenmark oder Tomatenketchup mit dem Fischsud verrühren, dazugeben, die rohen Fischstücke einlegen und ca. 20 Minuten garen. Mit Zitronensaft abschmecken.

## Schleie mit kalter Kräutersoße



**1 kg Schleie,**
**Salzwasser,**
**4 EL Öl,**
**2 EL gewiegte Kräuter (Estragon, Dill, Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch),**
**3–4 EL Essig,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**etwas Fischsud.**

Die Schleie wie den Karpfen vorbereiten und 20–30 Minuten blau kochen. Zur Soße Öl mit den Kräutern und den restlichen Zutaten sowie etwas abgekühlter Fischbrühe vermischen. Mit Salzkartoffeln servieren.

---

## Makrelenfilet mit Fenchel

(Abbildung Seite 120)



**4 Makrelen,**
**2 EL Zitronensaft,**
**Salz, Aromat,**
**¼ l Salzwasser,**
**2 Zitronenscheiben,**
**1 kleine Fenchelknolle,**
**1 Bund Petersilie,**
**etwas Wasser,**
**2–3 EL Mondamin,**
**4 EL Dosenmilch,**
**gehackte Fenchelblätter,**
**gehackte Petersilie.**

Makrelen säubern, säuern, salzen und mit Aromat bestreuen. Salzwasser mit den Zitronenscheiben zum Kochen bringen. Den gewaschenen, halbierten Fenchel und die Petersilie dazugeben, Makrelen hineingeben und etwa 15–20 Minuten garen. Fischsud durch ein Sieb gießen und mit Wasser zu ½ l Flüssigkeit auffüllen. Mondamin und Dosenmilch verrühren und die Soße damit binden. Den Fenchel in Streifen schneiden und in die Soße geben. Mit Salz und Aromat pikant abschmecken, über die Makrelen geben und Fenchelblätter und Petersilie darüberstreuen.

---

## Fischpudding



**¾ kg Fischfilet,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**1 EL Petersilie,**
**20 g Butter/Margarine,**
**2 alte Brötchen,**
**2 Eier, getrennt,**
**2 Sardellenfilets,**
**Salz,**
**Delikateß-Paprika,**
**etwas Margarine zum Fetten.**

Das Fischfleisch durch den Fleischwolf drehen. Die Zwiebel mit der Petersilie in der heißen Butter oder Margarine dämpfen, die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen mitdämpfen, die Eigelb und die übrigen Zutaten untermischen und alles gut vermengen. Zuletzt den steif geschlagenen Eischnee unterziehen. Den Fischteig pikant würzen, in einer gut gefetteten Form mit Deckel im Wasserbad 30–45 Minuten kochen. Danach stürzen und mit einer Tomaten- oder Kapernsoße zu Tisch geben.

# GEDÜNSTETER FISCH

## Basler Lachsschnitten

**1 kg Lachs,**
**Essig oder Zitronensaft,**
**Salz,**
**1–2 Zwiebeln,**
**50–60 g Butter,**
**1/8–1/4 l Weißwein,**
**1 TL gekörnte Brühe.**

Das Lachsstück nicht waschen, sondern nur mit einem sauberen Tuch abtrocknen und dann in 3 cm breite Scheiben schneiden. Säuern, salzen und 15 Minuten beiseitestellen. Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in der heißen Butter glasig dünsten. Die Lachsschnitten darauflegen und unter vorsichtigem Wenden gelb braten. Den Wein zufügen und die Fischschnitten so lange bei geringer Hitze garen (ca. 10 Minuten), bis sich das Fleisch leicht von den Gräten löst. Auf einer erwärmten Platte anrichten. Zur Soße etwas Bouillon in den Fischfond gießen und aufkochen lassen. Dazu Salzkartoffeln, Salat und Sahnemeerrettich reichen.

---

## Aal mit feinen Kräutern

**1 kg Aal,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**verschiedene frische Kräuter**
**(Petersilie, Kerbel, Estragon,**
**Salbei, Thymian, Kresse),**
**50 g Butter/Margarine,**
**ca. 1/2 l herber Weißwein,**
**1 EL Mehl.**

Den Aal zum Abhäuten an einem Haken aufhängen, die Haut unterhalb des Kopfes ringsum einschneiden und abziehen. Kleine Aale nicht häuten, sondern nur mit Salz abreiben. Nun den Fisch ausnehmen, in Portionsstücke teilen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten beiseite stellen, dann salzen und pfeffern. Die Kräuter fein wiegen und in der Hälfte der Butter oder Margarine dünsten. Den Aal und den Weißwein zufügen und ca. 20–30 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Den Fisch herausnehmen, die restliche Butter mit dem Mehl verkneten und dazugeben. Die Stücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der heißen Soße übergießen.

### Variante

*Die Soße nicht mit Mehl binden und die Aalstücke in der Soße erkalten lassen. Als Vorspeise reichen.*

### Aal in Dillsoße

*2 Bund feingehackten Dill erst kurz vor dem Servieren in eine Helle Soße Instant rühren und sofort zum Fisch geben.*

## Aal in Salbei

**1 kg frischer Aal,**
**Salz, Pfeffer,**
**Saft einer Zitrone,**
**12–16 frische Salbeiblätter,**
**40 g Butter/Margarine.**

Den Aal häuten, sorgfältig ausnehmen und gründlich waschen. Dann mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer einreiben, in die gewaschenen und wieder abgetropften Salbeiblätter wickeln und umschnüren. Die Butter oder Margarine heiß werden lassen und den Aal darin unter wiederholtem Begießen mit dem Fett ringsum anbraten und zugedeckt garen lassen. Die Blätter entfernen und den Aal vor dem Servieren mit heißer Butter übergießen.

---

## Rotbarsch auf polnische Art

**4 Portionsstücke (ca. 800 g) Rotbarsch,**
**Essig oder Zitronensaft,**
**Salz,**
**3/8 l braune Grundsoße (Seite 122),**
**1/4 l dunkles Bier,**
**75 g Lebkuchenbrösel,**
**1 Lorbeerblatt,**
**4 Pfefferkörner,**
**2 Nelken,**
**Zitronensaft,**
**Zucker.**

Die vorbereiteten und gewaschenen Stücke säuern, 15 Minuten durchziehen lassen und salzen. Die braune Soße mit Bier verrühren, Lebkuchenbrösel und Gewürze dazugeben und die Fischstücke in der Soße ca. 25 Minuten gar ziehen lassen. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Nelken entfernen und die Soße zuletzt mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

---

## Pichelsteiner mit Fisch

**(Für 6 Personen)**




**750 g Schellfisch- oder Kabeljaufilet,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**20 g Fett,**
**750 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Weißkraut) oder**
**1 Dose Mischgemüse oder**
**1 Paket tiefgekühltes Suppengemüse,**
**Salz,**
**250 g rohe Kartoffelscheiben.**

Die Filetstücke waschen, abtrocknen, in Würfel schneiden, salzen, pfeffern und kurz durchziehen lassen. Die Zwiebel in dem heißen Fett glasig dünsten, die vorbereiteten frischen Gemüse, Mischgemüse oder tiefgekühltes Suppengemüse kurz mitdünsten, würzen und so viel Wasser zugießen, daß die Gemüse knapp bedeckt sind. Den Topf schließen, die Gemüse halbweich kochen, dann die Kartoffelscheiben dazugeben und in den letzten 15 Minuten Kochzeit die Fischstücke einlegen und garen.

## Curryfisch

**750 g Fischfilet,**
**1 Zwiebel,**
**1 Apfel,**
**20 g Fett,**
**1/4 l Würfelbrühe,**
**1/4 l Currysoße,**
**1 KL Currypulver,**
**1 EL saure Sahne,**
**1/2 Banane,**
**2 EL Mandelblättchen.**

Das Fischfilet waschen und in 4 Portionen teilen. Die geschälte Zwiebel und den geschälten Apfel in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebelstückchen im heißen Fett hell dünsten, die Fisch- und Apfelstücke dazugeben, mit Fleischbrühe ablöschen und bei geringer Hitze 15–20 Minuten garen. Die Currysoße, wenn aus dem Schächtelchen, noch mit Currypulver kräftig abschmecken, mit der sauren Sahne verfeinern, zum Fisch geben und kurz erhitzen. Die Filetstücke in der Soße anrichten und mit Bananenscheiben und Mandelblättchen garnieren.

---

## Fischragout Espagnol



**750 g Fischfilet,**
**Zitronensaft oder Essig,**
**Salz,**
**1 große Zwiebel,**
**1–2 Knoblauchzehen,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 kleine Dose Mais,**
**1 rote Pfefferschote,**
**8 gefüllte Oliven.**

Das gewaschene und in kleine Stücke geteilte Fischfilet säuern, salzen und 15 Minuten durchziehen lassen. Die geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden, mit feingehacktem Knoblauch in der heißen Butter oder Margarine hell dünsten, die Fischstücke zugeben und ca. 10 Minuten mitdünsten. Den Mais und das kleingehackte Innere der Pfefferschote zufügen und das Ragout zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Die in Scheiben geschnittenen Oliven zuletzt daruntermischen. Körnigen Reis dazu reichen.

---

## Seezungenfilet Madame Pompadour

**8 Seezungenfilets,**
**Salz,**
**1/4–3/8 l Weißwein,**
**Saft von 1/2–1 Zitrone,**
**250 g Champignons aus der Dose,**
**1/2–1 KL Mondamin,**
**1–2 EL feingewiegte Petersilie,**
**Pfeffer,**
**etwas Fett,**
**4 EL Kondensmilch oder Sahne,**
**100 g Scampis,**
**1–2 EL Weinbrand,**
**2 EL geriebener Käse.**

Die Seezungenfilets waschen und salzen, in eine Kasserolle legen, den Wein und den Zitronensaft dazugeben und bei geringer Hitze 10 Minuten dünsten.

Die Champignons mit dem Saft erhitzen, mit dem angerührten Mondamin binden, die Petersilie dazugeben und würzig abschmecken. Die Seezungenfilets nun in eine gefettete flache Auflaufform legen, die Champignons mit der Soße und Kondensmilch darüber verteilen, die Scampis und den Weinbrand zufügen, den Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze 10–15 Minuten gratinieren. Dazu Salzkartoffeln und Salate reichen.
E.Herd 220 / G.Herd 4–5

---

## Heilbuttschnitten

**4 Portionsstücke Heilbutt (je 250 g),**
**Zitronensaft,**
**Salz,**
**Rosenpaprika,**
**50–60 g Butter/Margarine,**
**250 g blättrig geschnittene Champignons,**
**3 gekochte, in kleine Stücke geschnittene Artischockenböden aus der Dose,**
**2 EL geriebener Käse.**

Den Fisch gut waschen, mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten durchziehen lassen. Anschließend mit Salz und etwas vorsichtiger mit Rosenpaprika einreiben. Die Butter oder Margarine erhitzen, die Champignons zufügen, die Heilbuttschnitten darauflegen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Zuletzt die Artischockenböden zufügen und erhitzen. Mit Käse bestreut auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

---

## Scholle mariniert

(Abbildung Seite 120)



**4 Schollen je 150–200 g.**
**Marinade:**
**3 EL Weißwein,**
**2 EL Zitronensaft,**
**3 KL Worcestersoße,**
**3 EL Mazola Keimöl,**
**3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum),**
**Salz,**
**Zucker,**
**Aromat.**
**Zum Dünsten:**
**3 EL Mazola Keimöl,**
**1 Zwiebel,**
**1 Lorbeerblatt,**
**2 Wacholderbeeren.**
**Soße:**
**2–3 EL Mondamin,**
**2 EL Dosenmilch,**
**1 KL Zitronensaft,**
**Salz,**
**Aromat.**

Die Zutaten für die Marinade gut vermischen und die gesäuberten Schollen etwa 1 Stunde darin liegen lassen. Öl in einem Topf heiß werden lassen und die gut abgetropften Schollen mit Zwiebel, den Gewürzen und Kräutern etwa 10–15 Minuten dünsten. Evtl. Wasser zugießen. Fischsud durch ein Sieb gießen, mit der Marinade und Wasser zu ½ Liter auffüllen. Mondamin mit Dosenmilch verrühren, die Flüssigkeit damit binden.
Die Soße mit Zitronensaft, Salz und Aromat pikant abschmecken und über die Schollen geben.

## Heringe in Kräutersoße

(Abbildung Seite 120)



4 Heringe,
Zitronensaft,
Salz,
1 KL feingeschnittener Dill,
Aromat,
2 EL Sonnenblumenöl,
2 geschälte, in dünne Scheiben geschnittene Zwiebeln,
500 g vorbereitete, in Scheiben geschnittene Tomaten.
Soße:
1/4 l klare Fleischsuppe,
2 EL Dosenmilch,
2 EL Mondamin,
Salz,
Aromat,
4 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch).

Heringe säubern, säuern, salzen, mit Dill und Aromat bestreuen. Öl in eine feuerfeste Form geben, Zwiebeln und Tomaten hinzugeben und die vorbereiteten Heringe darauflegen. Die Soße darübergießen und alles im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten garen. Für die Soße Fleischsuppe aufkochen, Mondamin mit Dosenmilch verrühren und die Fleischsuppe damit binden. Die Soße mit Salz, Aromat und Kräutern pikant abschmecken.
Mit frischen Kräutern bestreut servieren.
E.Herd: 200–225 / G.Herd: 3–4

---

## Thunfisch Mireille



4 Thunfischfilets (je 150–175 g),
Zitronensaft,
Salz,
Pfeffer,
2 EL Mehl,
50 g Fett,
4 EL Tomatenketchup,
4 EL Kondensmilch oder ungesüßte Sahne,
4 EL Mixed Pickles aus dem Glas.

Die Thunfischstücke säuern, salzen und pfeffern. Mit Mehl bepudern und im heißen Fett beidseitig anbraten. Tomatenketchup mit Kondensmilch oder Sahne vermischen, dazugeben und bei geringer Hitze in ca. 10 Minuten fertig garen. Mit Mixed Pickles garniert auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

## Forelle Müllerin Art (à la Meunière)



**4 ausgenommene Forellen (frisch oder tiefgefroren),**
**Zitronensaft oder Essig,**
**Salz,**
**Mehl,**
**Bratfett,**
**60 g Butter/Margarine,**
**Salz,**
**Zitronensaft,**
**2 EL feingewiegte Petersilie.**

Die vorbereiteten Forellen vorsichtig unter fließendem kalten Wasser waschen, leicht abtrocknen, dann mit Zitronensaft oder Essig beträufeln und 15 Minuten durchziehen lassen. Anschließend innen leicht salzen, in Mehl wenden und in heißer Butter oder Öl beidseitig je 5 Minuten braten. Vor dem Anrichten Butter oder Margarine erhitzen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren auf einer vorgewärmten Platte über die Fische gießen. Die frischgehackte Petersilie darüberstreuen.
Man kann auch die heiße Butter gesondert in einem Butterpfännchen zu Tisch geben und jeder bedient sich selbst.
Tiefgefrorene Forellen wie auf der Packung angegeben, zubereiten.

Genauso können auch **Felchen** und **Renken** verwendet und gebraten werden.

Variante

*Salz, Zitronensaft und Petersilie weglassen und in der heißen Butter 4–6 EL blättrig geschnittene Mandeln hell rösten. Die Mandeln über den fertigen Fischen verteilen.*

---

## Paniertes Fischfilet Hawaii



**4 Portionen Fischfilet,**
**Zitronensaft,**
**Salz,**
**2 EL Mehl,**
**1 Ei,**
**4 EL Semmelbrösel,**
**Backfett,**
**20 g Butter,**
**4 Scheiben Ananas,**
**4 Orangenscheiben.**

Die Fischfiletstücke waschen, säuern, 15 Minuten durchziehen lassen, abtrocknen, salzen und in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden. Im heißen Fett auf beiden Seiten je 3–5 Minuten zu schöner Farbe braten. Die Ananas- und Orangenscheiben gesondert in der heißen Butter braten und auf den Fischfiletstücken anrichten.

## Barsch, gebacken

**4–5 kleinere Fische (ca. 750 g),**
**Saft von 1 Zitrone,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Mehl,**
**1–2 Eier,**
**Semmelbrösel,**
**Backfett.**

Die Fische vorbereiten, schuppen, abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und zum Durchziehen 1 Stunde beiseitestellen. In Mehl, den verquirlten Eiern und Semmelbröseln wenden und im heißen Backfett schwimmend, ca. 8 Minuten knusprig backen. Dazu gibt es Kartoffelsalat.

---

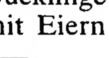
## Seelachsfilet süß-sauer



**4 Portionen Seelachsfilet,**
**Zitronensaft,**
**Salz,**
**weißer Pfeffer,**
**1 EL Mehl,**
**1 Zwiebel,**
**2 EL Öl,**
**1/8 l herber Weißwein,**
**4–5 Bambussprossen aus der Dose,**
**125 g Sojabohnenkeimlinge,**
**3–4 EL Sojasoße,**
**1 EL Essig,**
**2 TL Zucker,**
**1–2 EL Sherry (trocken).**

Das Fischfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, 15 Minuten durchziehen lassen und in Mehl wenden. Die feingewiegte Zwiebel im heißen Öl hell dünsten, die Fischfiletstücke dazugeben, von beiden Seiten anbraten und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen. Auf einer vorgewärmten Platte warmstellen.
Den Fond mit Weißwein lösen, gestiftelte Bambussprossen und Sojakeimlinge zum Fischsud geben, Sojasoße zufügen und noch ca. 5 Minuten gar dünsten. Würzig abschmecken und mit Reis servieren.

---



## Bücklinge mit Eiern



**8 Bücklinge,**
**40 g Butter/Margarine,**
**2 Eier,**
**etwas Salz,**
**1 EL gewiegte Petersilie.**

Die Bücklinge häuten, die Köpfe entfernen und die Filets möglichst im Ganzen von den Gräten lösen. In der heißen Butter oder Margarine kurz anbraten, die schwach gesalzenen, gequirlten Eier darüber gießen und rasch anbacken lassen. Beim Anrichten gewiegte Petersilie darüberstreuen.

## Fischfilet im Bierteigmantel



**4 Rotbarschfilets,**
**Essig oder Zitronensaft,**
**Senf,**
**4 Scheiben roher Schinken,**
**125 g Mehl,**
**1 Ei,**
**Salz,**
**1/8 l Bier,**
**Backfett.**

Die Filets waschen, mit Essig oder Zitronensaft säuern und 15 Minuten zur Seite stellen. Anschließend mit Senf bestreichen und mit einer Scheibe Schinken belegen. Aus Mehl, Eiern, Salz und Bier einen dickflüssigen Teig rühren. Die Fischfilets in den Teig tauchen und im heißen Fett auf beiden Seiten je 4–5 Minuten backen. Dazu Kartoffelsalat und Remouladensoße oder eine andere Würzsoße reichen.

---

## Fischhackbraten

**750 g Fischfilet,**
**Essig oder Zitronensaft,**
**2 trockene Brötchen,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskat,**
**1 Zwiebel,**
**1 Ei,**
**1 EL geriebener Käse,**
**Semmelbrösel,**
**Backfett,**
**1 EL Mondamin,**
**1/4 l saure Sahne,**
**1 Tasse Fleischbrühe,**
**Senf.**

Das Fischfilet waschen, säuern und 15 Minuten beiseitestellen. Anschließend mit den eingeweichten, ausgedrückten Brötchen durch den Fleischwolf drehen. Gewürze, feingewiegte Zwiebel, Ei und Käse zufügen, alles gut vermischen und einen länglichen Braten formen. Diesen in Semmelbröseln wenden, in heißem Fett anbraten, ablöschen und 30–40 Minuten garen. Ab und zu während der Garzeit mit etwas kochendem Wasser begießen.
Den Fischbraten herausnehmen, warmstellen und unter den Bratensatz das mit der sauren Sahne angerührte Mondamin mischen. Die Soße kurz aufkochen, evtl. mit Fleischbrühe verdünnen und durchsieben. Den Fischbraten mit Senf bestreichen und mit der Soße anrichten. Salzkartoffeln und Gemüse dazu reichen.

○ Ein kleiner Tip: Drehen Sie nach Gebrauch des Fleischwolfes eine Zitronenschale durch, dann verschwindet der Fischgeruch!

### Varianten

○ *Aus dem Fischteig Klöße formen und in einer Tomaten- oder braunen Soße 10 Minuten ziehen lassen.*

○ *Aus dem Fischteig Frikadellen formen, in Semmelbröseln wenden und 8–10 Minuten in heißem Fett auf beiden Seiten goldbraun braten.*

## Gebratene Heringe



**1 kg Heringe,**
**Essig,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Zwiebel,**
**50 g Butter/Margarine,**
**feingewiegte Petersilie.**

Die ausgenommenen, geschuppten Heringe 15 Minuten in Essigwasser legen, abtrocknen, salzen und leicht pfeffern. Die in Scheiben geschnittene Zwiebel in der heißen Butter oder Margarine hell dünsten, die Fische einlegen und beidseitig in 8–10 Minuten knusperig braten. Petersilie darüberstreuen und mit den Zwiebelringen garniert anrichten.

**Makrelen, Rot- und Seezunge** können ebenso zubereitet werden.

---

## Bratheringe, mariniert



**1–2 grüne Heringe pro Person,**
**Salz,**
**Essig,**
**Mehl,**
**Butter/Margarine oder Öl zum Braten.**
**Zur Marinade:**
**Zwiebelringe oder feingeschnittene Schalotten,**
**einige Zitronenscheiben,**
**2 Lorbeerblätter,**
**2–3 Nelken,**
**einige Pfefferkörner,**
**etwas Piment,**
**Essig.**

Die vorbereiteten frischen Heringe ½ Stunde in leicht gesalzenes und gesäuertes Wasser legen, abtrocknen, in Mehl wenden und rasch im heißen Fett braun braten. In einer Steingutschüssel (falls nicht vorhanden, Glas- oder Porzellanschüssel) marinieren: Zwiebeln, Zitronenscheiben und Gewürze mit einer gekochten, abgekühlten Essigmischung (⅔ Essig, ⅓ Wasser) übergießen, die Heringe darin 1–2 Tage zugedeckt kühl stellen (im Kühlschrank oder im Keller) und vor dem Anrichten abtropfen lassen. Mit Bratkartoffeln zu Tisch geben.

---

## Weißfisch, gebacken

**750 g Weißfisch,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**2 EL Mehl,**
**1 Ei,**
**Semmelbrösel,**
**Backfett,**
**Zitronenachtel.**

Die Fische sorgfältig schuppen, ausnehmen, unzerteilt mit Salz und Pfeffer einreiben und ½ Stunde durchziehen lassen. Danach in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett schwimmend ca. 8 Minuten backen. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

## Kieler Fischstäbchen

**1 großes Paket Tiefgefrier-Fischstäbchen,**
**Bratfett,**
**2 Zwiebeln,**
**2 sauere Äpfel,**
**Zitronensaft,**
**20 g Butter/Margarine,**
**edelsüßes Paprikapulver,**
**1/4 l Weißwein,**
**1/8 l Würfelbrühe,**
**1 KL Mondamin.**

Die Fischstäbchen nach Anweisung im heißen Fett braten. Die feingewiegten Zwiebeln und die geschälten in kleine Stückchen geschnittenen und mit etwas Zitronensaft beträufelten Äpfel in der heißen Butter oder Margarine dünsten. Das Paprikapulver darüberstreuen, den Wein und die Würfelbrühe zugießen und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Die Zwiebelsoße mit dem angerührten Mondamin binden.

Variante

*Anstatt mit Zwiebelsoße die Fischstäbchen mit der Hälfte des Gurkengemüses (Seite 280) anrichten.*

---

## Gestovter Fisch (in der Form überbacken), holländisches Rezept

**1 kg Kabeljau, Seelachs, Goldbarsch oder Schellfisch.**
**Zum Marinieren:**
**Saft von 1 Zitrone,**
**Salz und Pfeffer.**
**Zur Soße:**
**40 g Butter/Margarine,**
**40 g Mehl,**
**1 kleine Dose Steinpilze oder Champignons,**
**1 KL Kapern,**
**Saft von 1/4 Zitrone,**
**2 Eigelb,**
**3 EL saure Sahne oder Joghurt,**
**3 EL Weißwein,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**wenig Muskat,**
**3–4 EL geriebener Parmesankäse,**
**einige Butterflöckchen.**

Den Fisch vorbereiten, in handgroße Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben und 1/2 Stunde zugedeckt kühl stellen. Inzwischen aus Butter oder Margarine und Mehl eine helle Schwitze herstellen. Mit dem Saft der Pilze oder Wasser ablöschen, die gewiegten Kapern, den Zitronensaft und die klein geschnittenen Pilze zufügen. Die Soße einige Male aufkochen, nach kurzem Abkühlen die Eigelb, saure Sahne oder Joghurt, Weißwein und Gewürze untermischen. Die Soße sollte sehr dickflüssig, fast cremeartig beschaffen sein.
Eine feuerfeste Form gut einfetten, die Fischstücke nach Dachziegelart einlegen und mit 2 EL geriebenem Käse bestreuen. Die Soße darübergießen, die gefüllte Form kurze Zeit beiseite stellen, bis die Soße durchgesickert ist. Dann den restlichen Käse und Butterflöckchen obenauf geben, das Gericht im Backofen in ca. 40 Minuten hellbraun backen und mit Salzkartoffeln zu Tisch geben.
E.Herd 200 / G.Herd 5

## Forellen in Sahnesoße, überbacken

**4 Forellen,**
**Zitronensaft,**
**Salz, Backfett,**
**250 g Karotten,**
**1 Sträußchen feingewiegte Petersilie, Salz,**
**250–500 g geschälte Tomaten aus der Dose,**
**$^1/_2$ l süße Sahne,**
**3 EL geriebener Käse.**

Die ausgenommenen und vorsichtig gewaschenen Forellen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in eine gefettete, flache Auflaufform legen. Karotten schaben, waschen, reiben und mit der Petersilie, etwas Salz und den kleingeschnittenen Tomaten darüber verteilen.
Die mit Käse verquirlte Sahne darüber gießen und das Gericht im vorgeheizten Backofen 20–30 Minuten garen.
Mit grünem Salat servieren.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Hechtschnitten, überkrustet

**1 kg Hecht oder**
**2 Hechtfilets zu je 500 g,**
**Salz, Pfeffer,**
**Saft von $^1/_2$ Zitrone,**
**$^1/_{10}$ l Weißwein,**
**1 Zwiebel,**
**50 g Butter/Margarine,**
**30 g Mehl,**
**$^1/_4$ l saure Sahne,**
**1 Prise Paprika,**
**4 EL geriebener Parmesankäse.**

Zum Lösen der Filets den Fischrücken vom Kopf bis zum Schwanz mit einem scharfen Messer aufschneiden, die beiden Fischseiten vorsichtig von den Gräten trennen, mit der Schuppenseite auf den Tisch legen, am Schwanzende anfassen und das Fleisch mit dem Messer von der Haut lösen. Die Filets in 4–6 schräg geschnittene Stücke teilen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft einreiben und mit dem Weißwein 1 Stunde marinieren.
Feine Zwiebelscheiben in der heißen Butter oder Margarine hellgelb rösten, die Fischstücke einlegen, 5 Minuten mitdämpfen und wieder herausnehmen. Im zurückgebliebenen Fett das Mehl kurze Zeit anbräunen, mit Sahne ablöschen, Paprika, Weißwein und den übrigen Zitronensaft zufügen und die Soße 2 Minuten kochen.
Die erkalteten Fischstücke in geriebenem Parmesankäse wenden, auf eine gefettete, feuerfeste Platte oder in eine Auflaufform setzen, die durchgesiebte Soße darüber gießen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im Backofen 20–25 Minuten hellbraun überbacken.
E.Herd 225 / G.Herd 5

### Variante

*Die rohen Hechtschnitten nach dem Marinieren leicht abtrocknen, mit Öl bepinseln, in geriebenem Käse wenden und im vorgeheizten Grill garen. Die Soße wie oben zubereiten und gesondert dazu reichen.*

---

Scholle vom Grill mit Speckwürfeln (Seite 157). ▷




1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18

## Hecht oder Zander, gespickt

**1 kg Hecht oder Zander,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**Salz,**
**40 g geräucherter Speck,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**etwas Suppengrün,**
**1/4 l saure Sahne,**
**3 EL Weißwein,**
**Instant Bratensoße,**
**1–2 TL Senf.**

Den Hecht oder Zander schuppen, dann vor dem dicken Schwanzende so weit einschneiden, daß sich die Eingeweide lösen lassen. Den Fisch nicht weiter öffnen, nur die Kiemen entfernen und durch die dort entstehende Öffnung mit einem Häkchen das Innere ausnehmen und den Fisch gut ausspülen. Den Rücken vorsichtig abhäuten, mit Zitronensaft und Salz einreiben, beide Seiten mit feinen Speckstreifen spicken und den Fisch in der heißen Butter oder Margarine rundum anbraten, dabei Zwiebel und Suppengrün mitrösten. Im Backofen 30–40 Minuten gar werden lassen. Nach und nach die Sahne zugießen und den Fisch auf einer erwärmten Platte anrichten. Weißwein mit Instant Bratensoße verrühren und zum Sahne-Fischsud geben. Die Soße kurz aufkochen lassen, durchsieben, mit Senf würzig abschmecken und getrennt dazu reichen.
E.Herd 225 / G.Herd 5

---

## Wichtige Teile vom Rind

◁
(Fleischtabelle Seite 168)

1 Zungenstück (Hals)
2 Falsches Filet (falsche Lende, Schulterspitze)
3 Mittelbrust
4 Hohe Rippe (Zwischenrippstück)
5 Brustspitze
6 Nacken
7 Bugschaufel- und Mittelbugstück
8 Dicker Bug
9 Filet (von der Spitze zum dickeren Ende unterteilt in Filet Mignon, Tournedos, Chateaubriand und Filetsteak)
10 Roastbeef (Rumpsteak)
11 Schwanzstück
12 Kluft (Oberschale)
13 Lappen (Brustkern)
14 Schwanzrolle
15 Kugel- und Bürgermeisterstück
16 Quer- und Flachrippe
17 Beinscheiben und Schwanz
18 Hüfte und Hüftdeckel

## Elsässer Fischauflauf



**500 g gekochte Schellfischfilet-, Kabeljaufilet- oder Goldbarschfiletstücke (Fischreste),**
**500 g Sauerkraut aus der Dose,**
**2 geraspelte Äpfel,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**2 Lorbeerblätter,**
**einige Wacholderbeeren,**
**1 EL Fett,**
**30 g Butter.**

Die gekochten Fischstücke sorgfältig entgräten. Das Sauerkraut mit Äpfeln und Gewürzen im heißen Fett unter Zugabe von etwas Flüssigkeit in ca. 20 Minuten weich dämpfen.
Kraut und Fisch abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten, so daß zuoberst eine Krautschicht liegt. Einige Butterflöckchen darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten überbacken.
Erbsen- oder Kartoffelbrei dazu reichen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Helgoländer Fischrücken

**1–1½ kg Kabeljau oder Seelachs,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**30 g Speck,**
**50–60 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**evtl. etwas Fleischbrühe,**
**1 EL Mehl,**
**¼ l saure Sahne,**
**Zitronensaft.**

Die Haut an Rücken, Bauch und Seiten mit einer Schere einschneiden. Den Fisch mit einem Tuch anfassen und die Haut abziehen. Den Fischrücken salzen und pfeffern, mit feinen Speckstreifen spikken und in der heißen Butter oder Margarine mit Zwiebelscheiben und vorbereitetem Suppengrün anbraten.
Im Backofen bei guter Hitze ca. 30 Minuten braten und dabei mehrmals mit Wasser oder Fleischbrühe beträufeln.
Das Mehl mit der Sahne verrühren, dazugießen, evtl. noch etwas Fleischbrühe nachfüllen und den Fisch fertig garen. Mit Zitronensaft abschmecken und auf einer erwärmten Platte anrichten; mit einem Teil der durchgesiebten Soße überziehen und die restliche Soße gesondert dazu reichen.
E.Herd 225–250 / G.Herd 5–6

# FISCH VOM GRILL UND IN DER FOLIE

## Gegrillte Fische

**750 g Forellen, Heringe, Makrelen oder Schollen, Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl oder Speiseölspray.**

Die vorbereiteten Fische waschen, mit Zitronensaft oder Essig beträufeln und 15 Minuten durchziehen lassen. Danach salzen und pfeffern und mit Öl bepinseln oder mit Speiseölspray besprühen. Auf den gefetteten Grillrost legen, unter den vorgeheizten Grill schieben und beidseitig je ca. 5 Minuten grillen. Mit dem ablaufenden Saft beträufeln.

○ Auf dem Holzkohlengrill im Freien empfiehlt es sich, einen Fischhalter zu verwenden, damit der Fisch leichter gewendet werden kann.

### Varianten

○ *Die Fischstücke mit Öl bepinseln und in der erhitzten Grillpfanne knusprig braten.*

○ *Die gegrillten Schollen mit knusprigen Speckwürfeln servieren.* *(Farbtafel Seite 153)*

## Grillierte Makrelen mit Kümmel

**1 bis 2 Makrelen pro Person, Salz, Pfeffer, Kümmel, Saft von 1 Zitrone, Öl, 4 feingehackte Knoblauchzehen.**

Die ausgenommenen Fische gut unter fließendem, kalten Wasser reinigen, abtrocknen und an mehreren Stellen das Fleisch leicht einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kümmel bestreuen. Aus Zitronensaft, Öl und Knoblauchzehen eine Paste rühren und innen und außen gut in die Makrelen einreiben. Auf starker Glut oder unter dem Backofengrill ca. 8 Minuten von jeder Seite grillieren.

○ Ein Tip: Streichen Sie während des Grillens öfter mit einer in Öl getauchten Zitronenhälfte über die Fische, dann trocknen sie nicht aus.

## Fisch-Schaschlik, gegrillt

**750 g Rotbarsch in dicken Filetstreifen,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 grüne Paprikaschote,**
**100 g Speck,**
**2 Tomaten,**
**2 Zwiebeln,**
**Öl zum Bepinseln,**
**4 EL geriebener Käse.**

Die Fischfilets in 3 cm dicke Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, wenig salzen und pfeffern. Die entkernte Paprikaschote und den Speck in Würfel, die Tomaten in Achtel und die geschälten Zwiebeln in Ringe schneiden. Alles im Wechsel auf langen Spießen aufreihen, mit Öl bepinseln, nach Belieben nochmals würzen und mit Käse bestreuen. Die Spieße im vorgeheizten Grill 6–8 Minuten garen.

---

## Kabeljau vom Grill



**4 Scheiben Kabeljau,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Öl,**
**150 g Salatmayonnaise,**
**1/8 l saure Sahne,**
**1/2 Röhrchen Kapern,**
**einige gut gewässerte Sardellenfilets.**

Die Fischscheiben waschen, gut abtrocknen, mit Zitronensaft säuern und mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Öl bepinseln und unter dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten je ca. 6–8 Minuten knusperig braun grillieren.
Salatmayonnaise mit saurer Sahne vermischen, mit Kapern und gerollten Sardellenfilets garnieren und getrennt dazu reichen.

---

## Forelle oder Felchen in der Folie



**1 Forelle oder**
**1 Felchen pro Person,**
**Zitronensaft,**
**Salz,**
**je Fisch 1 KL frische, gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Zitronenmelisse, Dill)**
**oder tiefgefrorene Kräuter,**
**Butter, Margarine oder Pflanzenöl zum Bestreichen der Folie,**
**Petersilie,**
**Zitronenachtel.**

Die ausgenommene Forelle vorsichtig waschen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Die gehackten Kräuter in und auf den Fisch streuen. Ein genügend großes Stück Aluminiumfolie gut mit Fett bestreichen, den Fisch darauflegen und die

Folie zufalzen. Etwas Freiraum lassen, damit sich die Forelle beim Garvorgang noch ausdehnen kann. Der Fisch wird im vorgeheizten Backofen ca. 20–30 Minuten unter einmaligem Wenden gegart. In der geöffneten Folie servieren und mit Petersiliensträußchen und Zitronenachteln garnieren.
Dazu passen eisgekühlte Butterkügelchen und Kartoffeln in der Folie mit einem Klecks saurer Sahne.
E.Herd 225 / G.Herd 5

---

## Bodenseefelchen einmal anders



**1 bis 2 Felchen pro Person,
Essig,
1–2 EL Mehl,
Olivenöl,
1 mittelgroße Dose Champignons,
ca. 20 gefüllte Oliven,
2 feingehackte Knoblauchzehen,
Petersilie,
Salz,
Pfeffer,
Aluminiumfolie.**

Die ausgenommenen und gut gewaschenen Felchen für etwa 10 Minuten in Essigwasser legen. Dann gut abtrocknen und in Mehl wälzen. Mit Olivenöl beträufeln und kurz auf dem Grill oder unter dem Grillstab des Backofens anbraten. Die Champignons sowie die Oliven feinblättrig schneiden, mit Knoblauch, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen und die Fische damit füllen. Jeden Fisch in Aluminiumfolie, die mit etwas Olivenöl bestrichen ist, wikkeln und von beiden Seiten je ca. 15 Minuten auf dem heißen Grill oder im Backofen dämpfen.
E.Herd 225 / G.Herd 5

# Schalen- und Krustentiere*

## Muschelgericht Sylt

**1 Bund Suppengrün,
1 halbierte Zwiebel,
3/4 l Weißwein,
3 Zitronenscheiben,
1 Lorbeerblatt,
Pfefferkörner,
5 Nelken,
Salz,
Pfeffer,
ca. 50 Miesmuscheln.**

Das vorbereitete Suppengrün mit der Zwiebel, dem Weißwein, Zitronenscheiben und den Gewürzen in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Muscheln gut waschen und bürsten, so lange bis das Wasser klar ist (Muscheln mit offenen Schalen sofort ausscheiden, da sie gesundheitsschädlich sind), und in den kochenden Wein geben. Zugedeckt 8–10 Minuten gar ziehen lassen. Die Muscheln, die sich während dieser Zeit nicht öffnen, sofort entfernen. Das Muschelfleisch aus den Schalen, die sich geöffnet haben, herauslösen und mit einer Gabel essen.

Variante

*Das Muschelfleisch in der durchgesiebten Brühe, in einer Buttersoße oder einer würzig abgeschmeckten Tomatensoße anrichten.*

---

## Muscheln in Kräutersoße



**40–50 Muscheln,
1 l Salzwasser,
1 zerteilte Zwiebel,
1 Lorbeerblatt,
40 g Butter/Margarine,
40 g Mehl,
1/8 l Weißwein,
1/4 l Muschelbrühe,
Saft von 1 Zitrone,
2 Spritzer flüssige Knoblauchwürze oder etwas Knoblauchsalz,
1 Msp. weißer Pfeffer,
1 Hauch Cayenne-Pfeffer,
1 EL kleingehackte Kräuter (Petersilie, Estragon, Schnittlauch).**

Die Muscheln, wie im vorhergehenden Rezept beschrieben, in mehrmals frischem Wasser waschen und bürsten. Salzwasser mit der Zwiebel und einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen, die Muscheln einlegen und zugedeckt 8–10 Minuten ziehen lassen.
Zur Soße das Mehl in der heißen Butter hellgelb schwitzen, mit

---

* Ein Rezept für Schnecken finden Sie im Kapitel »Vorspeisen« auf Seite 48.

Weißwein und Muschelbrühe ablöschen und 10 Minuten kochen. Die Soße gut würzen, mit den Kräutern vermischen und über das ausgelöste Muschelfleisch gießen.

---

## Gekochter Hummer



**1–2 lebende Hummer (1/2–1 kg),**
**1–2 l Salzwasser,**
**1 l Weißwein,**
**3 Zwiebeln,**
**Suppengrün,**
**einige zerdrückte Pfefferkörner,**
**einige Zitronenscheiben.**

Hummer wird frisch oder tiefgefroren angeboten; in guten Delikatessengeschäften bekommt man ihn auch schon gekocht. Frischer Hummer muß im Meerwasserbecken aufbewahrt werden, und beim Kauf sollte man darauf achten, daß der Hummerschwanz nach innen eingerollt ist und die Scheren gut zusammengebunden sind – sonst besteht Verletzungsgefahr an den Händen. Wird ein tiefgefrorener Hummer verwendet, so kann man zwischen fertig gekochtem und blanchiertem wählen. Die Zubereitung erfolgt nach Anweisung auf der Packung.
Den frischen Hummer am Rücken anfassen und sorgfältig unter fließendem kalten Wasser waschen. Salzwasser, Wein und die zerteilten Zwiebeln mit den übrigen Zutaten zum Kochen bringen. Den Hummer mit dem Kopf voraus rasch einlegen und den Topf blitzschnell und fest zudecken. In kochendem Wasser bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen. Den zweiten Hummer erst dann ins Wasser geben, wenn es erneut kocht. Falls der Hummer kalt gereicht werden soll, im Sud erkalten lassen. Der Hummersud kann für eine Fischsuppe oder delikate Soßen verwendet werden.
Um das Fleisch aus dem Körper herauszunehmen, den Hummer mit dem Panzer nach oben auf ein Holzbrett legen, den Schwanz mit einer Serviette festhalten und dann mit einem scharfen Messer das Tier von Kopf bis Schwanz halbieren. Nun vorsichtig den dunklen Darm und den Magen entfernen und das Fleisch mit einer Gabel lösen. Die Scheren abschneiden, die Beine vom Leib trennen. Die Scheren lassen sich mit einem scharfen Messer oder noch besser mit einer Hummerzange »knacken«. Vorsicht, damit das Fleisch »am Stück« bleibt.
Auf einer vorgewärmten Platte den warm gereichten Hummer mit Tomaten-, Zitronenvierteln, Gurkenfächern und ausgezackten Radieschen verzieren und eiskalte Butterkügelchen oder frische zerlassene Butter dazu reichen.

### Variante

*Den ausgelösten Hummer in die von Scheren und Beinen befreite, etwas zugeschnittene Schale legen, mit einer heißen Béchamelsoße, die mit 2 EL Cognac angereichert wird, übergießen. Toast oder Stangenweißbrot dazu reichen.*

## Gekochte Krebse

**ca. 6–8 Krebse pro Person,**
**2 l Salzwasser,**
**ca. 1/4 l Weißwein,**
**1 KL Kümmel.**

Krebse, die lebend oder tiefgefroren eingekauft werden können, sind in den Monaten Mai bis August am schmackhaftesten. Von den Süßwasserkrebsen werden meist die Bach- oder Steinkrebse, von den Meereskrebsen die Taschenkrebse bevorzugt.
Die Krebse werden unter kaltem Wasser gründlich abgebürstet. Inzwischen wird der Sud zum Kochen gebracht. Man faßt nun die Krebse am Schwanz und wirft sie rasch, mit dem Kopf zuerst in die stark kochende Flüssigkeit. Dabei werden alle Krustentiere sofort getötet und erhalten außerdem die schöne Rotfärbung. Die Krebse müssen vom Sud gut bedeckt ca. 10 Minuten sprudelnd kochen. Kurze Zeit ziehen lassen und auf einer Serviette anrichten. Krebse ißt man aus der Hand, zum Zerteilen der Scheren und des Schwanzes gibt es Krebsmesser.
Das Krebsfleisch holt man entweder mit einem Gäbelchen aus den Schalen oder saugt es heraus. Der dunkle Darm im Krebsschwanz wird entfernt.
Will man Krebse kalt essen, läßt man die Tiere im Sud erkalten, das erhöht den Geschmack. Dazu eine kalte Dillsoße, eine leichte Currymayonnaise und Toast reichen.

### Varianten

- *Das Fleisch der gekochten Krebse aus den Schwänzen und Scheren herauslösen, zu Suppen, Soßen, Frikassee oder mit Mayonnaise vermischt für kalte Platten verwenden.*
- *Aus den fein gestoßenen Schalen Krebsbutter zubereiten.*

---

## Scampi mit Schuß

**400 g Scampi frisch oder tiefgefroren,**
**60–80 g Butter,**
**1/4 l Weißwein oder Sahne,**
**Salz,**
**hochprozentiger Weinbrand.**

Die frischen gewässerten oder aufgetauten Scampi in die heiße Butter geben und so lange darin ziehen lassen, bis sie rot sind. Etwas Weißwein oder Sahne zugießen, nach Geschmack salzen und noch ca. 5 Minuten bei geringer Hitze leise kochen lassen. Die Scampi am Tisch mit einem Glas Weinbrand übergießen, anzünden und abbrennen lassen und sofort auf die Teller verteilen. An Fest- oder Feiertagen ein beliebter Leckerbissen.

## Langostinos oder Gambas nach Marktfrauen Art

**Je nach Größe pro Person 5–8 rohe Langostinos oder Gambas, frisch oder tiefgefroren,**
**6–8 EL Olivenöl,**
**2–4 Knoblauchzehen,**
**1 Stengel Sellerie- oder Maggikraut,**
**Salz,**
**weißer Pfeffer,**
**1 Glas herber Weißwein,**
**2 EL gehackte Petersilie.**

Die Krustentiere gut unter kaltem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. In einer hohen Pfanne das Olivenöl sehr heiß werden lassen, die sehr fein gehackten Knoblauchzehen zufügen und leicht anbraten. Das gewaschene Gemüsekraut grob hacken, kurz mitdünsten und dann die Langostinos oder Gambas möglichst nebeneinander in die Pfanne legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach ca. 5 Minuten den Wein zugießen. Die Hitze etwas reduzieren, die Pfanne zudecken und noch ca. 10–15 Minuten garen. Mit frischer Petersilie bestreuen und direkt aus der Pfanne servieren.
Dazu frisches Stangenweißbrot und einen roten Landwein reichen.

---

## Meeresfrüchte in Tomatensoße

**2–3 EL Olivenöl,**
**1 Zwiebel,**
**2–3 Knoblauchzehen oder flüssige Knoblauchwürze,**
**1 große Dose geschälte Tomaten oder die entsprechende Menge Tomatenmark mit Ketchup,**
**2 EL saure Sahne,**
**ca. 20 Gambas,**
**einige Tintenfischstücke oder Hummerstücke, frisch oder tiefgefroren,**
**ca. 16 Muscheln (natur aus dem Glas),**
**evtl. Salz, Pfeffer, Estragon.**

In einer feuerfesten Form das Olivenöl erhitzen, die sehr fein geschnittene Zwiebel und die gehackten Knoblauchzehen glasig dünsten und die geschälten Tomaten zugeben (oder Tomatenmark mit Ketchup und etwas Wasser verrühren und zugießen). Die saure Sahne unterrühren und die Soße ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Gambas auslösen und mit den Tintenfischstückchen in die Soße legen. Nach etwa weiteren 10 Minuten die Muscheln zugeben und auf kleiner Flamme noch 5–10 Minuten ziehen lassen. Sparsam würzen und sehr heiß auftragen. Dazu gibt es körnigen Reis oder frisches Stangenweißbrot.

# Fleischgerichte

## Qualität kaufen

Der richtige Einkauf entscheidet mit über die Qualität Ihres Fleischgerichts. Es muß nicht immer Filet sein. Auch aus preiswerten Teilen lassen sich hervorragende Gerichte zubereiten; vergessen Sie dabei nicht Hackfleisch und Innereien, die ebenso wie Gulasch sehr oft zu günstigen Sonderpreisen angeboten werden. Achten Sie beim Einkauf auf die Qualität des Fleisches:

### Rindfleisch

Rindfleisch wird in der Regel als Ochsen-, Färsen- oder Jungbullenfleisch angeboten. Es hat allgemein eine sattrote Farbe, gibt auf Fingerdruck nach, die Druckstelle soll jedoch schnell wieder verschwinden. Beim Schneiden zeigt es glänzende Schnittflächen. Rindfleisch soll gut abgehangen sein, d. h. zum Kochen 3–5 Tage und zum Braten bis zu 14 Tagen, sonst bleibt es zäh.
Bullenfleisch ist mager und wird mit zunehmendem Alter stark faserig. Ochsenfleisch ist mit Fettadern durchwachsen. Junges Mastochsenfleisch ist hellrot mit kurzen Fleischfasern und weißem Fett.
Die hochwertigsten Stücke sind Filet und Rostbraten zum Braten und Kurzbraten. Kochfleischstücke sind wesentlich billiger und können bei richtiger Zubereitung ebenfalls gegrillt und gebraten werden.

### Kalbfleisch

Frisches Kalbfleisch soll hellrosa und auf der Schnittfläche leicht feucht sein. Die hochwertigsten Stücke sind Kalbskeule oder -schlegel, aus denen man Schnitzel (ca. 1 cm dick) schneidet, und Kalbsrücken, aus dem das Kalbsfilet getrennt wird. Preisgünstiger sind Bug und Schulter für Kalbsgeschnetzeltes, Ragout und Frikassee sowie Kalbsbrust, Flanke (für Rollbraten) und Nacken.

## Schweinefleisch

Das Fleisch soll im Gegensatz zu Rindfleisch so frisch wie möglich sein. Junges Schweinefleisch weist eine hellere Farbe und eine feine Marmorierung auf.
Die wichtigsten Teilstücke sind der Schinken (für Braten und Schnitzel), die Schulter, das Eisbein (Schweinehaxe) und der Kotelettstrang vom Hals (zum Braten und Grillen) bis zum Mittelstück für Stielkoteletts und Kasseler.

## Lamm- und Hammelfleisch

Dieses Fleisch entwickelt sich nicht zuletzt durch den Einfluß der mediterranen und der englischen Küche vom Stiefkind zur beliebten und preisgünstigen Spezialität. Es ist besonders würzig und aromatisch und läßt sich backen, braten, grillen, schmoren, dünsten und kochen. Lamm- und Hammelfleisch wird häufig tiefgefroren aus Importen angeboten. Es sollte in diesem Fall nicht ein zweites Mal im Rohzustand, sondern nur als fertiges Gericht eingefroren werden. Gutes Hammel- oder Lammfleisch hat eine saftig-rote Farbe und weißes Fett.

## Hackfleisch, Tatar

Dieses Fleisch soll noch am Tage des Einkaufs zubereitet und verzehrt werden. Tatar wird aus schierem, rohem Rindfleisch hergestellt. Häufig wird es auch als »Schabefleisch« angeboten. Hackfleisch erhält man vom Rind, vom Schwein oder gemischt.

## Innereien

Sie sind besonders reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und sollten daher viel häufiger auf dem Speisezettel stehen. Leber ist besonders vitamin- und eisenhaltig, was für die Blutbildung von Bedeutung ist. Alle Innereien haben zudem den Vorzug, sehr preisgünstig zu sein.

---

## Die richtige Aufbewahrung

Frischfleisch ist nur kurzfristig haltbar. Es wird ausgepackt, in möglichst luftdichten Behältern oder zwischen zwei Tellern im Kühlschrank aufbewahrt.
Eine längere Aufbewahrungsfrist wird ermöglicht, wenn man das Fleisch in eine Beize, Butter- oder Sauermilch einlegt. Das Fleisch verfärbt sich grau (kein Grund zur Beunruhigung) und wird mürber. Falls Fleisch nicht luftdicht verpackt ist, soll es im Kühlschrank nicht neben Lebensmitteln mit starkem Eigengeruch (Käse) liegen, da es den Geruch seiner Umgebung annimmt. Sollte es dennoch einmal ein fremdes Aroma angenommen haben oder leicht schmierig (aber wirklich nur leicht!) geworden sein, wäscht man es mit einer schwachen Lösung von Kaliumpermanganat (Drogerie, Apotheke) oder mit konzentrierter Salzwasserlösung ab. Dadurch wird der Geruch gebunden, Fäulnisbakterien werden zerstört.

## Vorbereitung

Beim **Putzen** werden Knochensplitter, Knorpel, Sehnen und überflüssiges Fett entfernt. Es empfiehlt sich jedoch, nicht alles Fett zu entfernen; Rindfleisch, Schweinefleisch und vor allem Hammel- und Lammfleisch brauchen bei der Zubereitung das besondere Aroma ihres Fettes. Nach dem Braten oder Grillen können Sie das Fett immer noch abschneiden, wenn Sie es nicht mitessen wollen. Manche Fleischsorten (z. B. Reh- und Hasenrücken) und Innereien (Hirn und Leber) werden vor der Zubereitung **gehäutet.** Dabei wird die dünne äußere Haut abgehoben.

Zum **Säubern** werden große Fleischstücke kurz mit kaltem Wasser abgewaschen und dann gut abgetrocknet, sonst bekommen sie beim Braten keine schöne Kruste. Kleine Fleischstücke (Gulasch, Geschnetzeltes, Schnitzel, Steaks, Koteletts usw.) werden nur mit einem Papierhandtuch (Küchenkrepp) abgetupft, damit kein wertvoller Fleischsaft ausgewaschen wird.

Beim **Schneiden** von Fleisch achten Sie bitte darauf, quer zur Faser zu schneiden. Das schönste Steak bekommt Ähnlichkeit mit einer Schuhsohle, wenn es falsch, nämlich längs der Faser geschnitten wird. Dieser Hinweis gilt selbstverständlich auch für jeden fertigen Braten.

## Würzen

Große Braten werden vor dem Anbraten mit den im Rezept angegebenen Gewürzen eingerieben. Kleine Fleischstücke würzt man nach dem Anbraten, Kurzgebratenes, Leber und Geschnetzeltes werden nach dem Garwerden gewürzt, damit das Fleisch zart bleibt.

Eine **Marinade** ist eine besondere Form des Würzens, die sich vor allem für Braten (Sauerbraten, Wild) und Grilladen eignet und das Fleisch mürber macht. Dafür wird das Fleisch mindestens einen Tag vor der Zubereitung in eine Beize (Zutaten in den jeweiligen Rezepten), Sauer- oder Buttermilch oder in eine Essiglake gelegt. Auch Öl ist eine gute Basis für manche Marinaden.

## Zubereitung

Es gibt zahlreiche Garungsmethoden. In der Fleischtabelle (Seite 168) ist angegeben, welches Fleisch sich für welche Methode am besten eignet. Man unterscheidet:

**Braten** im offenen oder geschlossenen Kochgeschirr (Pfanne, Brattopf) auf dem Herd. Bräunung mit wenig Fett bei 120° bis höchstens 200° C. Oder Garen im Backofen auf dem Rost über der Fettpfanne oder im geschlossenen Kochgeschirr (z. B. Römertopf, aber auch in Aluminiumfolie oder Bratfolie), Bräunung bei 150–250° C.

**Kurzbraten** (Rösten) in der Pfanne im heißen Fett hält das Fleisch saftig, weil sich durch die starke Anbrathitze sofort die Poren schließen.

**Grillen** unter dem Backofengrill oder auf Holzkohle im Freien ergibt besonders saftige und wohlschmeckende Fleischstücke, wenn man nicht zu dünne Scheiben verwendet und das Fleisch vorher gut abtrocknet.

**Schmoren:** Kurzes Anbraten und Bräunen in wenig Fett, danach Garen mit wenig Flüssigkeit im geschlossenen Geschirr.
**Fritieren:** Schwimmend im Fettbad ausbacken (Fondue, chinesische Küche). Damit wird das Fleisch in kürzester Zeit gegart.
**Kochen** in Salzwasser oder Brühe (evtl. mit Suppenknochen), so daß das Fleisch bedeckt ist.
**Druckgaren** im Dampfdrucktopf. Besonders für kleine und flache Fleischstücke geeignet. Der Nährwert bleibt sehr gut erhalten, das gegarte Fleisch ist besonders saftig.

## Wann ist das Fleisch gar?

Für Braten errechnet man die Bratzeit nach folgender Faustregel:
Rind- und Hammelfleisch: Je 1/2 kg ca. 50 Minuten.
Schweinefleisch: Je 1/2 kg ca. 40 Minuten.
Kalbfleisch: Je 1/2 kg ca. 30 Minuten.
Eine andere Faustregel, die sich an der Höhe des Bratguts orientiert, lautet:
Je Zentimeter Fleischhöhe:
10 Minuten: durchgebraten
8 Minuten: innen rosa
5 Minuten: innen noch roh
13 Minuten: durchgebraten mit Knochen.
Nach dem Braten läßt man das Fleisch noch kurze Zeit ruhen, damit der Fleischsaft sich gleichmäßig verteilt.

## Garprobe

Ein Braten ist gar, wenn beim Einstechen mit einer dünnen Nadel kein Saft mehr austritt. Absolut narrensicher wird die Garprobe mit dem im Handel erhältlichen Fleischthermometer.
Steaks werden gewendet, wenn auf der Oberfläche kleine Saftperlen austreten, und sind gar, wenn die Saftperlen nach dem Wenden wieder an die Oberfläche treten.

# FLEISCHTABELLE

## Rind*

| | Kochen | Schmoren | Braten | Kurzbraten und Grillen |
|---|---|---|---|---|
| Hohe Rippe (Zwischenrippenstück) | Fleischbrühe, Suppenfleisch, Eintöpfe, Fleischsalate | Schmorbraten | Rinderbraten | Rumpsteak, Roastbeef, Entrecôte |
| Flach- und Querrippe | | Gulasch, Schmorbraten, Sauerbraten, Ochsenschwanzragout | | |
| Mittelbrust, Brustspitze | Fleischbrühe, Suppenfleisch, Eintöpfe, Fleischsalate | Rinderbrust | Rinderbraten | |
| Schwanzstück mit Schwanzrolle | Eintöpfe | Gulasch, Schmorbraten, Sauerbraten, Ochsenschwanzragout | Spickbraten, Rostbraten | Spickbraten |
| Beinscheibe | Fleischbrühe, Kochfleisch, Fleischklößchen | | | |
| Bauchlappen, Mittelbugstück, Nacken (Hals) | Fleischbrühe, Klärfleisch, Suppenfleisch, Eintöpfe | | | |
| Zungenstück (Hals) | Suppenfleisch | Sauerbraten, Gulasch | Hackfleischgerichte | Grilladen |
| Bugschaufelstück und Mittelbugstück | Kesselfleisch, Pot au feu, Eintöpfe | Schmor- und Sauerbraten, Ragouts | Spickbraten | Geschnetzeltes |

* Farbtafel der wichtigen Teile vom Rind, Seite 154

## Rind

| | Kochen | Schmoren | Braten | Kurzbraten und Grillen |
|---|---|---|---|---|
| Oberschale (Kluft) | | Rouladen, Sauerbraten, Schmorbraten | Roastbeef | Kluftsteaks, Rumpsteaks, Entrecôte, Fleischfondue |
| Hüfte und Hüftdeckel | | Rouladen, Schmorbraten | Spickbraten, Rostbraten | Hüftsteaks, Beefsteaks, Fleischfondue |
| Lende (Filet) | Dünsten in Aluminiumfolie | Gulasch | Schlachtbraten, Rostbraten, Spickbraten, Lungenbraten | Steaks, Medaillons, Tournedos, Spießchen, Geschnetzeltes |
| Roastbeef (Rumpsteak) | | | Rostbraten, Spickbraten | Rostbraten (Zwiebelrost-braten) in Scheiben, Fondue |
| Kluft | | | | Steaks, Fleischfondue |
| Falsches Filet (Falsche Lende, Schulterspitze) | | Sauerbraten, Ragouts | | |
| Dicker Bug | | Rouladen, Schmorbraten | Rollbraten | Geschnetzeltes |
| Junge Innereien | Ochsenzunge | Ragouts, Saure Nieren, Saure Leber | Leberscheiben | |
| Kugel (Nuß) oder Bürger-meisterstück Keule oder Schulter | Tafelspitz | Schmor- und Sauerbraten, Rouladen, Gulasch | Spickbraten, Rostbraten | Steaks, Fleischfondue |

| Kalb | Kochen | Schmoren | Braten | Kurzbraten und Grillen |
|---|---|---|---|---|
| Kotelett | | | Koteletts | Koteletts |
| Brust | | Ragouts | Rollbraten, Gefüllte Kalbsbrust | Rollbraten, Grillscheiben (Medaillons) |
| Nierenbraten (Rücken) | | | Rostbraten, Nierenbraten | Rostbraten, Rückensteaks, Schnitzel |
| Nuß (Kugel) Keule | | Gulasch | Braten | Braten, Geschnetzeltes |
| Unterschale (Frikandeau) | | | Braten | Steaks, Schnitzel, Geschnetzeltes, Fleischspießchen |
| Oberschale | | Rouladen | Braten | Schnitzel, Braten |
| Vorder- und Hinterhaxe | Fleischbrühe, Eintöpfe | Ragouts | Kalbshaxe (Ossobucco) | Kalbshaxe |
| Filet (Lende) | | | Filetbraten | Spießchen, Fondue, Medaillons |
| Schulter, Bug, Blatt | | Ragout fin, Gulasch, Frikassee, Schmorbraten | | Geschnetzeltes, Fleischspießchen, kleiner Braten |
| Hals (Nacken) | Fleischbrühe | Frikassee, Ragouts, Gulasch | | |
| Innereien | Bries, Hirn, Leber, Herz, Leberklöße | | | Scheiben von: Leber, Hirn, Bries, Niere |

## Wichtige Teile vom Kalb und Lamm

(Farbtafel ▷)

**Kalb**
1 Kotelett
2 Oberschale (Frikandeau)
3 Vorder- und Hinterhaxe
4 Brust und Rollbraten
5 Nierenbraten
6 Unterschale
7 Nuß
8 Nacken

**Lamm**
9 Nacken
10 Kotelett
11 Keule
12 Schulter
13 Rücken
14 Brust

1

2

3

4

5

6

7

8

9

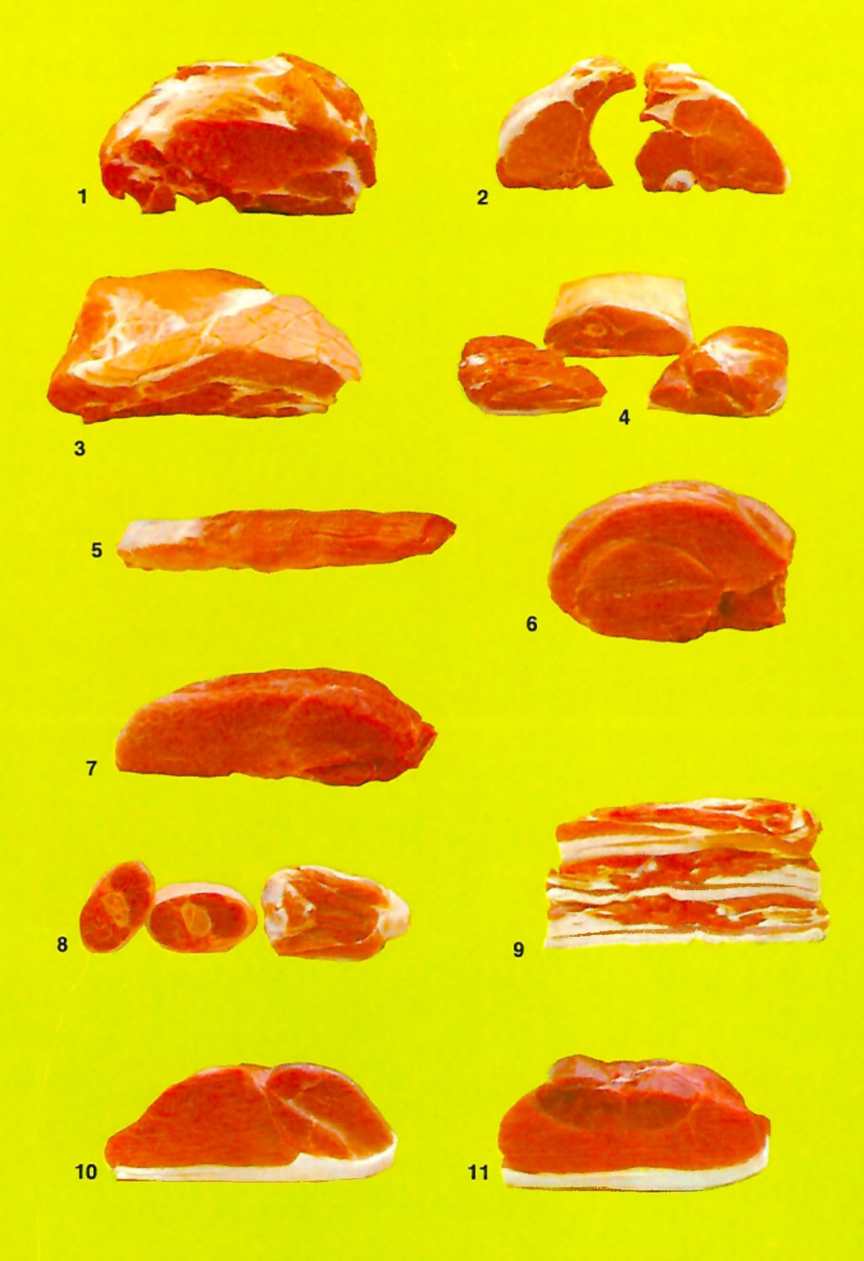
10

11

12

13

14


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

| Schwein | Kochen | Schmoren | Braten | Kurzbraten und Grillen |
|---|---|---|---|---|
| Nacken, Kamm, Hals | | Schweinepfeffer | Schweinebraten | Koteletts |
| Dicke Rippe, Brustspitze | Eintöpfe, Schälrippchen | Gulasch, gefüllte Schweinerippe | | |
| Kotelett | Rippchen, Pökelfleisch | | Koteletts, Kasseler Rippenspeer | Koteletts, Kasseler Rippenspeer in Scheiben |
| Schulter, Bug, Vorderblatt, Schinken | | Gulasch | Rollbraten, Schinken im Brotteig | Schinkenscheiben |
| Filet, Lende | Dünsten in Aluminiumfolie | | Filetbraten | Filetbraten, Fondue, Medaillons, Fleischspießchen |
| Bauch | Eintöpfe, Fleischbrühe, Wellfleisch | Gefüllter Schweinebauch, Frühstücksspeck | | Speckscheiben für Grilladen, Frühstücksspeck, falsches Kotelett |
| Hüfte, Schinkenspeck | | | Braten | |
| Oberschale, Kluft, Frikandeau | | Schmorbraten | Braten | Schnitzel, Braten |
| Unterschale | | | | Schnitzel, Steaks, Braten |
| Nuß, Kugel | | | Braten | Fleischspießchen, Fondue |
| Vorder- und Hinter-Eisbein | Eisbein, Krautgerichte | Surhaxe | Schweinshaxe | Schweinshaxe |
| Innereien | Zunge, Herz, Nieren, Hirn | Leber, Nieren, Herz | | Leber, Nieren, Herz |

## Wichtige Teile vom Schwein

(◁ Farbtafel)

1 Nacken (Hals)
2 Kotelett
3 Dicke Rippe
4 Schulter
5 Filet
6 Nuß
7 Oberschale
8 Vorder- und Hintereisbein
9 Bauch
10 Unterschale
11 Hüfte, Schinkenspeck

| Lamm Hammel | Kochen | Schmoren | Braten | Kurzbraten und Grillen |
|---|---|---|---|---|
| Kotelett | | | | Kotelett |
| Keule | | Gulasch, Schmorbraten | Braten | Braten, Schnitzel, Fleischspießchen |
| Schulter | Sauerkraut-gerichte | Braten, Gulasch | | |
| Rücken | | Gulasch, Pilaff, Ragouts | Braten, Hammelkrone | Spießbraten |
| Hals, Brust, Bug, Lappen, Haxe | Eintöpfe, Rippchen, Hammelfleisch | Ragouts, Stews, Pastete, Frikassee | Gefüllte Lammbrust, Lammhaxe | |
| Innereien | Hammelzunge, Herz, Nieren | Leber | | Scheiben von: Leber und Nieren |
| **Hase** | | | | |
| Rücken, Hinterläufe | | Ragouts | Braten, Spickbraten | Koteletts |
| Keule | | Ragouts, Gulasch | Spickbraten | |
| Schenkel | | | Braten | |
| Lende (Filet) | | | | Medaillons |
| Bug, Hals | | Gulasch | | |
| Kopf, Hals, Bauchlappen, Leber, Herz | | Ragouts Hasenpfeffer | | Leberscheiben, paniert |
| ganzer Hase | | | | Spießbraten |
| **Hirsch** | | | | |
| Keule | | Pastete | Hirschröllchen, Braten | Steaks, Frikadellen |
| Brust | | | Gefüllte Hirschbrust | |
| Blatt, Brust, Hals, Rippen | | Hirschpfeffer | | |
| Vorderziemer und Blatt | | Spickbraten, gebeizt | | |
| Ziemer | | | | Spießbraten |

| Reh | Kochen | Schmoren | Braten | Kurzbraten und Grillen |
|---|---|---|---|---|
| Rücken | | | Rehrücken, Koteletts | Rehnüßchen, Koteletts, Spießbraten |
| Keule | | | Gebeizte Rehkeule, Gefüllte Keule, Spickbraten | Steaks, Schnitzel |
| Hals, Bauchlappen, Bug | | Ragout | | |
| Blatt | | | Spickbraten | |
| Innereien | | | | Leberscheiben |

## Wildschwein

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Schlegel | | | Braten | |
| Blatt | | Ragouts | | |
| Keule | | | Braten | |

## Huhn

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Suppenhuhn | Bouillon, Eintöpfe, Frikassee, Geflügelsalate, Aspik | Ragouts, | | |
| 1 ganzes oder ½ Hähnchen | | Schmorbraten, Ragouts | Braten, Gefüllte Hähnchen, Wiener Backhenderl, Paprikahuhn | Grillhähnchen |
| Hühnerbrust | | Hähnchenbrüste im Teigmantel | Braten | |
| Keulen, Ober- und Unterschenkel | Eintöpfe, Coq au vin | geschmorte Schenkel | Braten | |
| Leber | | | | Hühnerleber |

## Ente

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Schmorbraten | Braten, Gefüllte Ente | |

| Gans | Kochen | Schmoren | Braten | Kurzbraten und Grillen |
|---|---|---|---|---|
| ganze Gans | | Ragouts | Braten, Gefüllter Gänsebraten | |
| Kopf, Hals, Magen, Herz, Flügel, Füße | Gänseklein, Gänseweißsauer | | Gefüllter Gänsehals | |
| Leber | | | | Gänseleber |

## Truthahn, Pute

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ganze Pute | | | Braten, Gefüllte Pute | Steaks, Schnitzel, Spießchen |
| Keulen | Sülze | | Rollbraten | |

## Wildgeflügel

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rebhuhn | Rebhuhn im Topf | | Spickbraten, Rebhuhn, gefüllt | Tournedos |
| Taube | | | Braten | |
| ganzer Fasan | | | Braten | |
| Fasanenbrust | | | Braten | |
| Schnepfe | | | Braten | |
| Wildente | | | Braten | |

## Wiener Tafelspitz



**750 g Rindfleisch aus der Kugel (Keule),**
**1½ l Salzwasser,**
**3 Karotten,**
**3 Stangen Lauch,**
**1 kleinere Sellerieknolle,**
**1–2 Zwiebeln,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Pfefferkörner,**
**Petersilie.**

Das Fleisch gut waschen, in das kochende Salzwasser geben und zugedeckt bei geringer Hitze eine Stunde mehr ziehen als kochen lassen. Die Karotten säubern und stifteln. Das Weiße der Lauchstangen in dünne Ringe schneiden. Die Sellerieknolle waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Gemüse mit der kleiner geschnittenen Zwiebel, dem Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zum Fleisch geben und noch ca. 45 Minuten kochen.
Das Fleisch aus der Brühe nehmen und quer zur Faser in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte mit dem Gemüse umlegt anrichten. Etwas Brühe darübergießen, mit Petersilie garnieren. Dazu gibt es Petersilienkartoffeln, Meerrettich- oder Senfsoße und Preiselbeeren.

---

## Filet Wellington

**1 kg gespicktes Rinderfilet,**
**1 EL Senf,**
**3 EL feingehackte Petersilie,**
**1 Prise Majoran,**
**1 Ei,**
**1 Paket Tiefgefrier-Blätterteig.**

Das Fleisch mit Küchenkrepp trocken abreiben. Petersilie und Majoran mit dem Senf vermischen, das Fleisch damit bestreichen, von allen Seiten ca. 20 Minuten anbraten und abkühlen lassen.
Den aufgetauten Blätterteig etwa ½ cm dick auswellen und ein Stück für die Garnierung zurückbehalten. Den Teigrand 1 cm breit mit Eiweiß bepinseln, das Filetstück darauflegen, die andere Teighälfte darüberschlagen und den Rand ringsum andrücken. Die Teigoberfläche mit ausgerädelten Teigstreifen verzieren und mit Eigelb bestreichen. Das Filet im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiebeleiste von unten in ca. 30 Minuten hellbraun backen.
E.Herd 250 / G.Herd 5–6

## Lenden- oder Schlachtbraten

**1 kg Rinderfilet,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**30 g geräucherter Speck,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**1/8 l saure Sahne,**
**1/8 l Wasser oder Fleischbrühe,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1 Zitronenscheibe,**
**1 Tomate,**
**1 EL Mondamin,**
**4 EL Rotwein.**

Das Filet von Haut und Sehnen befreien, waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Speck in feine Streifen schneiden und das Fleisch damit spicken. In der heißen Butter oder Margarine mit der geschälten, kleingeschnittenen Zwiebel und dem vorbereiteten Suppengrün anbraten und in den vorgeheizten Backofen schieben. Die saure Sahne zugießen, fast einkochen lassen, mit Wasser oder Fleischbrühe ablöschen, Lorbeerblatt, Zitrone und Tomate zugeben. Das Fleisch in ca. 40 Minuten garen, so daß es innen rosarot und zart bleibt. Das Fleisch herausnehmen, die Soße mit dem Wein und angerührten Mondamin binden, aufkochen, durchsieben und abschmecken. Den beim Aufschneiden des Bratens auslaufenden Saft zur Soße gießen. Auf einer großen Platte mit gefüllten Tomaten, Karotten, Pfifferlingen, Blumenkohl, grünen Bohnen oder Spargeln anrichten.
Pommes frites, Kartoffelbällchen, Strohkartoffeln oder Makkaroni dazu reichen.
E.Herd 225–250 / G.Herd 5–6

### Varianten

- *Das Fleisch gleichlaufend mit den Fleischfasern halb mit Speck und halb mit gekochtem Schinken spicken, die ungespickte Seite mit dünnen Speckscheiben belegen, den Braten umschnüren und ohne Zwiebel braten. Die Soße mit Madeira verfeinern und Champignons darin anrichten.*
- *Die Soße mit Ananassaft abschmecken und den Braten mit kurz gebratenen Ananasscheiben garnieren.*

---

## Roastbeef



**1 kg Roastbeef,**
**50 g Fett,**
**Salz, Pfeffer,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**3/8 l Wasser oder Fleischbrühe,**
**1 EL Mondamin.**

Das gut abgelagerte Fleisch waschen und abtrocknen. Das Fett in einer Kasserolle erhitzen und das Fleisch ringsum anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dann im vorgeheizten Backofen auf den Bratrost über die Fettpfanne legen und ca. 40 Minuten braten. Das Fleisch soll sich bei leichtem Fingerdruck noch elastisch anfühlen.

Zwiebel und Suppengrün vorbereiten und mit etwas Wasser in die Fettpfanne geben. Zuletzt den Bratensatz mit Wasser oder Fleischbrühe lösen und die Soße mit dem angerührten Mondamin binden und abschmecken. Das Fleisch in nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte mit verschiedenen Gemüsen anrichten. Das englisch gebratene Roastbeef soll innen gleichmäßig rosarot sein und einen fingerbreiten braunen Rand haben.
E.Herd 225–250 / G.Herd 5–6

Variante

*Roastbeef erkalten lassen und in feine Scheiben schneiden. Gefüllte Tomaten, Spargelsalat, Kartoffelsalat und Remouladensoße dazu reichen.*

---

## Châteaubriand



**1 Filetsteak (4–5 cm dick), ca. 500 g, gut abgehangen, Öl oder Butter,**
**Salz, Pfeffer, Kräuterbutter.**

Das Fleisch mit Öl bepinseln und ca. 1 Stunde ruhen lassen. Dann das Fleisch unter dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten je 1½ Minuten grillen. Das Fleisch 1 Stufe tiefer einsetzen und noch ca. 9–12 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten. Dann würzen und mit Kräuterbutter servieren.
E.Herd 250 / G.Herd 5–6
**Oder** das Fleisch in zerlassener Butter in der Pfanne, je nach Geschmack 9–12 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte mit feinen Gemüsen, wie Prinzeßbohnen, Blumenkohlröschen, Spargelspitzen, Zuckererbsen, Grilltomaten und Champignons umlegen und ausgestochene Kartöffelchen oder Stangenweißbrot dazu reichen.

---

## Schwäbischer Rostbraten



**4 Scheiben Roastbeef (je 150–180 g),**
**50 g Butter/Margarine, Salz, Pfeffer.**

Das Fleisch mit Küchenkrepp abreiben, am Fettrand mehrmals einschneiden und in der Pfanne im heißen Fett von beiden Seiten je ca. 4–5 Minuten braten, so daß das Fleisch innen noch rosa ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine fettarme Zubereitung ist auch in der Grillpfanne oder unter dem Backofengrill möglich (Fleisch dünn mit Öl bestreichen).
Original schwäbisch wird der Rostbraten mit Spätzle und Sauerkraut auf einer Platte angerichtet – das Kraut wird evtl. noch mit kross gebratenen Speckscheiben oder kleinen Rostbratwürsten garniert.

## Rumpsteaks




**4 Scheiben Roastbeef (je 150 g), 6 EL Öl, 1 Zwiebel,**
**Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.**

Die Rumpsteaks etwas breit drücken, vorher mit Küchenkrepp abreiben und den Rand einige Male einschneiden und mit etwas Öl gut bepinseln. 30 Minuten zum Durchziehen auf die Seite stellen. In dem restlichen heißen Öl bei starker Hitze zusammen mit den feingeschnittenen Zwiebelringen auf beiden Seiten 5–8 Minuten braten (je nach dem, ob man es durchgebraten, rosa oder blutig liebt). Erst dann salzen und pfeffern. Mit den Zwiebelringen darauf auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Nach Belieben mit wenig Würfelbrühe oder Wasser ablöschen und die Soße gesondert dazu reichen.

### Varianten

- *Die Soße mit saurer Sahne vermischen und beim Anrichten über die Rumpsteaks gießen. Noch mit Schnittlauch bestreuen und die Zwiebelscheiben dann weglassen.*
- *Beim Anrichten mit heißer Béarner Soße, (Seite 118) übergießen.*
- *1 vorbereitete, kleingeschnittene Karotte, 1/2 Lauchstengel, einige Selleriestückchen mitbraten und die Rumpsteaks mit dem Gemüse umlegt und den Zwiebelringen darüber anrichten.*
- *Die kurz angebratenen Rumpsteaks aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warmhalten (nicht im Backofen, dort werden sie hart). Zwiebelringe und 1 kleingeschnittene rote Paprikaschote kurz andünsten und mit 1 Tasse Bier und 1/8 l Würfelbrühe ablöschen. Die Soße mit 1 KL Mondamin binden und über den Rumpsteaks anrichten.*
- *4 Kalbsnierenscheiben beidseitig braten, würzen und auf den Rumpsteaks mit einem Klecks Meerrettich anrichten.*

---

## Wiener Zwiebelrostbraten



**4 Scheiben Roastbeef (je 150 g), 2 große Zwiebeln, 2 EL Margarine oder 4 EL Öl,**
**1/4 l Würfelbrühe, 3–4 EL Sahne, Saft von 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer.**

Roastbeef mit Küchenkrepp abreiben und leicht flach drücken. Die Zwiebel in Ringe schneiden, im heißen Fett rösten, herausnehmen, warmhalten und die Fleischscheiben im zurückgebliebenen Fett von beiden Seiten je ca. 5 Minuten braten. Mit der Würfelbrühe, Sahne und dem Zitronensaft ablöschen, kurz aufkochen und dann erst salzen und pfeffern. Die gerösteten Zwiebeln nochmals kurz erhitzen und auf dem Fleisch anrichten. Die Soße über das Fleisch gießen.

## Sauerbraten

**750 g Rinderbraten (Schulter oder Schwanzstück).**
**Zur Marinade:**
**½ l Weinessig, 1 EL Salz,**
**2–3 Nelken,**
**1 Lorbeerblatt,**
**6 Pfefferkörner,**
**1 Zitronenscheibe,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün.**
**Zum Braten:**
**40 g Spickspeck,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**1 EL Petersilie,**
**1½ EL Mondamin,**
**4 EL saure Sahne,**
**½ l Fleischbrühe.**

Essig mit ¼ l Wasser, Salz, Gewürzen, der zerteilten Zwiebel und Suppengrün aufkochen, erkalten lassen und das gewaschene Fleisch damit übergießen und 3–4 Tage darin liegen lassen. Dann das Fleisch abtrocknen, entweder wie Schmorbraten spicken oder den Speck in Scheiben schneiden und mitbraten. Im heißen Fett Zwiebelscheiben und Petersilie hellgelb dämpfen und das Fleisch rundum anbraten. Mit Fleischbrühe oder Wasser und etwas Beize ablöschen. Die Sahne zufügen und den Braten bei schwacher Hitze zugedeckt 1½–2 Stunden gar schmoren. Die Soße mit dem angerührten Mondamin binden und durchsieben.

### Varianten

- *Eingeweichtes Backobst (Birnen, Äpfel, Pflaumen) mit einer Prise Zimt und Zucker und 1 KL Rum in der Soße mitkochen. Das in Scheiben geschnittene Fleisch mit dem Obst umlegt, auf einer Platte anrichten.*
- *In die Soße 2–3 EL Lebkuchenbrösel einrühren.*

---

## Schmorbraten, gespickt

**750 g Rinderbraten (Kugel oder Schulter),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**100 g durchwachsener Speck,**
**40 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Paprikaschote,**
**1 EL Essig,**
**2 EL Rotwein,**
**½ l Wasser,**
**⅛ l saure Sahne,**
**1 KL Mondamin.**

Das Fleisch kurz waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Speck in Streifen schneiden und den Braten damit spicken. Die geschälte Zwiebel und die geputzte Karotte in Stücke schneiden und in das heiße Fett geben. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die aufgeschnittene, von den Kernen befreite Paprikaschote in Streifen schneiden und mit dem Essig und dem Wein dazugeben. Die Flüssigkeit fast einkochen lassen, dann das Wasser zugießen und das Fleisch zugedeckt bei geringer Hitze in ca. 1½ Stunden schmoren. Das Mondamin mit der sauren Sahne anrühren und die Soße damit binden. Die Soße abschmecken und durchsieben.

## Rinderbraten, ohne Fett gebraten



**500 g Ochsenfleisch (Roastbeef oder Kugel),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1/4 l kochendes Wasser,**
**2 Zwiebeln,**
**Suppengrün,**
**3/8 l Wasser oder Fleischbrühe (Würfel),**
**1 KL Mondamin.**

Das Fleisch waschen, mit Salz und Pfeffer einreiben und in einer gut schließenden Kasserolle mit dem kochenden Wasser übergießen. Eine geschälte, durchgeschnittene Zwiebel und das vorbereitete Suppengrün zufügen. Das Fleisch zugedeckt 60–75 Minuten weich schmoren. Ab und zu mit dem eigenen Saft übergießen. Wenn das Wasser eingekocht ist, das Fleisch mit der zweiten geschälten, in Scheiben geschnittenen Zwiebel anbräunen und mit wenig Wasser oder Fleischbrühe ablöschen. Die Soße mit dem angerührten Mondamin binden und kurz aufkochen lassen. Vor dem Anrichten würzig abschmecken und durchsieben.

---

## Lendenbraten im Römertopf



**750 g gut abgehangenes Rinderfilet oder Ochsenfleisch von der Hohen Rippe,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**edelsüßes Paprikapulver,**
**einige Wacholderbeeren,**
**2 Lorbeerblätter,**
**3 Zwiebeln,**
**3 geschälte Tomaten,**
**2 EL Butter,**
**1/4 l Würfelbrühe, Weißwein oder saure Sahne.**

Das Fleisch gut mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben und in die gewässerte, mit Butterflöckchen versehene Tonform legen. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter daraufgeben und mit den geschälten, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und halbierten Tomaten umlegen. Die Form schließen, in den nicht vorgeheizten Backofen schieben und den Braten in ca. 80 Minuten garen. Während dieser Zeit mit der Würfelbrühe, Weißwein oder sauren Sahne begießen.
E.Herd 250 / G.Herd 6

### Varianten

- *250 g vorbereitete Champignons und 250 g geschälte kleine Kartoffeln mitschmoren. Tomaten und Zwiebeln dann weglassen.*
- *Den Braten mit dünnen Speckscheiben belegen und 10–15 Minuten in der offenen Form überbacken.*
- *2–3 entkernte, in Stücke geschnittene rote oder grüne Paprikaschoten und 2 EL Kapern mitbraten. Mit flüssiger Knoblauchwürze abschmecken.*
- *Den Lendenbraten vor dem Anrichten mit kleingehackter Petersilie bestreuen.*

## Ungarischer Rostbraten

**500 g gespicktes Rindfleisch (Schulter oder Kugel),**
**40 g Butter/Margarine.**
**Zur Soße:**
**50 g Fett,**
**40 g Mehl,**
**1/4–3/8 l Wasser,**
**4 EL Weißwein,**
**Rosenpaprika,**
**Salz,**
**1 Prise Muskat,**
**2 geschälte frische Tomaten oder Tomaten aus der Dose,**
**1 Zwiebel,**
**1 EL Öl.**

Das Fleisch waschen, abtrocknen und in 4 Scheiben schneiden. Zur Soße das Fett erhitzen, das Mehl braun rösten, ablöschen und den Wein, Gewürze und die Tomaten dazugeben. Die Soße 10 Minuten kochen, dann durchsieben. Das Fleisch im heißen Fett von beiden Seiten anbraten, in die Soße legen und bei schwacher Hitze ca. 60 Minuten garen.
Die Zwiebel in Ringe schneiden, im heißen Öl gelb rösten und unter die Soße mischen. Dazu gibt es Butterreis und Salate. Wer sich die Arbeit mit der dunklen Einbrenne sparen will, nimmt eine Schmorbratensoße aus dem Päckchen.

---

## Ungarisches Gulasch



**500–750 g Rindfleisch vom Hals,**
**80 g Speckwürfel,**
**2 Zwiebeln,**
**4 EL edelsüßes Paprikapulver,**
**etwas Knoblauchpulver,**
**1/2 l Fleischbrühe (Würfel),**
**2 geriebene Karotten,**
**3–4 EL Tomatenmark,**
**Salz,**
**4 EL Sahne,**
**2 EL Weinbrand.**

Das Fleisch in Würfel schneiden. Die Speckwürfel mit den in kleine Würfel geschnittenen Zwiebeln hell dämpfen. Die Fleischwürfel dazugeben, anbraten, Paprikapulver darüberstreuen und bei geringer Hitze ein paar Minuten schmoren lassen. Einen Hauch Knoblauchpulver zufügen und dann erst mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen. Die Karotten und das Tomatenmark darunterrühren, wenig salzen und das Gulasch zugedeckt ca. 60 Minuten garen. Zuletzt die Sahne dazugeben, erhitzen und kurz vor dem Anrichten (das Gulasch darf nicht mehr kochen) mit Weinbrand verfeinern. Würzig abschmecken.
Spätzle, körnigen Reis, Knödel oder Salzkartoffeln, Gemüse oder Salate dazu servieren.

### Varianten

- *Fleischbrühe durch Rotwein ersetzen und den Weinbrand weglassen.*
- *Anstatt mit Weinbrand mit Weinessig abschmecken und 1 kleingeschnittene Paprikaschote mitkochen.*
- *250 g blättrig geschnittene Champignons aus der Dose ganz zuletzt in die Soße geben.*
- *Gulasch mit Kümmel würzen, Sahne und Weinbrand weglassen.*

## Rindsrouladen

**4 Scheiben Rindfleisch aus der Kugel (Keule),**
**Senf,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Zwiebel,**
**1 Gewürzgurke,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**50 g kleingeschnittener Speck oder gekochter Schinken,**
**40 g Fett,**
**1/2 l Wasser,**
**2 KL Mondamin,**
**2 EL saure Sahne.**

Die Rouladen waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Die Oberfläche mit Senf bestreichen, leicht salzen und pfeffern. Die feingewiegte Zwiebel, kleingehackte Gewürzgurke, Petersilie, Speck oder Schinken auf den Rouladenscheiben verteilen. Die Fleischscheiben aufrollen, mit einer Rouladennadel oder einem Faden zusammenhalten, im heißen Fett anbraten, ablöschen und bei schwacher Hitze 70–90 Minuten schmoren.
Die Soße mit dem angerührten Mondamin binden und abschmekken. Zur Verfeinerung die saure Sahne unterrühren. Vor dem Anrichten die Rouladennadeln oder die Fäden entfernen. Die Rouladen in der Soße oder diese gesondert dazu reichen.

### Variante

*Die Rouladen mit 250 g gemischtem Hackfleisch, gewiegter Zwiebel, Ei und Gewürzen füllen.*

---

## Rindslendenschnitte (Beefsteak)

**4 Scheiben Rindsfilet (je 150 g),**
**40 g Butter oder 2 EL Öl,**
**1 Zwiebel,**
**Salz,**
**Pfeffer.**

Die Fleischscheiben mit der Hand etwas flach drücken, mit Butter oder Öl bepinseln, auf dem heißen Grillrost oder in der Grillpfanne mit Zwiebelscheiben von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Während dieser Zeit das Überpinseln mit Öl oder Butter mehrmals wiederholen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Varianten

- *Die Fleischscheiben in der heißen Butter in einer Bratpfanne auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Die Zwiebelscheiben mitbräunen. Je eine Scheibe Kräuterbutter oder ein gebackenes Spiegelei darauf anrichten.*
- *3–4 Markknochen kurz in Salzwasser kochen, das Mark herauslösen und auf jede Schnitte eine dicke Markscheibe legen.*
- *Auf jede Lendenschnitte eine gebratene Gänseleberscheibe und Champignonköpfchen legen und evtl. etwas Soße darüber verteilen.*
- *Weißbrotscheiben beidseitig in Butter rösten, mit Mayonnaise oder Sauce Béarnaise bestreichen und die gewürzten Beefsteaks darauf anrichten. Mit Tomatenscheiben garnieren.*
- *Auf jedes Beefsteak eine Brat- und Grill-Scheiblette legen und 4–6 Minuten nochmals in den Backofen schieben.*

## Chili-Steak

**4 Filetsteaks (je 150–200 g), Öl, 4 KL grobgemahlener schwarzer Pfeffer, 80 g Butter/Margarine, 4 EL Fleischbrühe (Würfel), 1 EL feingewiegte Zwiebeln, 3–4 EL Tomatenmark, 2 EL Rotwein, 1 Hauch Chilipulver.**

Die Steaks mit Küchenkrepp abreiben, mit Öl bepinseln, 30 Minuten beiseitestellen und dann den Pfeffer einmassieren. Die Butter erhitzen, die Steaks auf jeder Seite 1 Minute anbraten und dann so lange weiter braten, bis Saftperlen an die Oberfläche kommen.
In einer anderen Pfanne die Zwiebeln in wenig heißem Öl glasig dünsten, das mit Fleischbrühe oder Wasser verrührte Tomatenmark dazugeben, mit Chili feurig würzen und aufkochen lassen. Den Rotwein unterrühren und die Soße um die Steaks herum anrichten.

Variante

*Chilisauce aus dem Glas mit Rotwein vermischen und zu den Zwiebeln geben.*

---

## Gepökelte Rinderbrust

**(Für 8–10 Personen)**

**1 Rinderbrust (ca. 2–2½ kg). Zum Pökeln: 200 g Salz, 10–15 g Salpeter, 1 KL Paprika, je 6–8 Wacholderbeeren und Pfefferkörner, 2 Nelken, 1 geschälte Knoblauchzehe, 1 grobzerteilte Zwiebel, 2–3 Zitronenscheiben, 2 Lorbeerblätter, Suppengrün.**

Aus der Rinderbrust die Knochen entfernen, das Fleisch mit Salz, Salpeter und Paprika einreiben, in eine Schüssel legen, die Gewürze zufügen, mit einem Tuch bedecken und leicht beschweren. Zum Pökeln 2–3 Wochen in den Keller stellen und von Zeit zu Zeit umwenden.
Vor dem Zubereiten das Fleisch mehrmals abwaschen und mit genügend Wasser, frischem Suppengrün und Gewürzen ca. 2½ Stunden weich kochen. Beim Anrichten in Scheiben schneiden, warm oder kalt zu Tisch geben und rohen Meerrettich dazu reichen.

Variante

*Die Scheiben in verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden, in heißem Fett auf beiden Seiten knusprig braten und mit Meerrettichsoße (Seite 117) zu Tisch geben.*

---

## Gekochtes Rindfleisch

Rezept s. Rindfleischbrühe (S. 96) und Wiener Tafelspitz (S. 177).

## Ochsenschwanz-ragout



**750–1000 g Ochsenschwanz (vom Fleischer in kleinere Stücke gehackt),**
**30 g Fett,**
**30 g geräucherter Speck,**
**1 Zwiebel,**
**1 große Mohrrübe,**
**½ Lauchstengel,**
**½ Sellerieknolle,**
**Salz, Pfeffer,**
**1 Lorbeerblatt,**
**2 Nelken,**
**40 g Mehl,**
**¼ l Rotwein,**
**2 EL Tomatenmark,**
**Fleischbrühe.**

Die gut gewaschenen Ochsenschwanzstücke im heißen Fett mit dem würfelig geschnittenen Speck rundum anbraten. Die Zwiebel und das Suppengemüse zerkleinern, kurz mitrösten, Salz und Gewürze zufügen und das Mehl darüber stäuben. Mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen, Wein und Tomatenmark zufügen und das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden garen. Ab und zu prüfen, ob genügend Brühe vorhanden ist, dann heißes Wasser oder heiße Fleischbrühe nachfüllen. Die Stücke auf einer runden Platte anrichten und mit der durchgesiebten Soße übergießen. Nudeln, Salzkartoffeln oder Reis dazu reichen.

# KALBFLEISCHGERICHTE

## Kalbsrücken

**(Für 12 Personen)**

**3–4 kg Kalbsrücken (mit den Nieren),**
**60 g geräucherter Speck,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**120 g Butter/Margarine,**
**2 Zwiebeln,**
**Suppengrün,**
**Fleischbrühe,**
**½ l saure Sahne,**
**1 Glas Rotwein,**
**1 EL Mondamin,**
**Saft von ½ Zitrone.**

Vom Kalbsrücken die Nieren ablösen, das Fleisch häuten, spicken und mit Salz und Pfeffer bestreuen. In der heißen Butter oder Margarine mit den Nieren, Zwiebelscheiben und Suppengrün ringsum anbraten, dann die Nieren herausnehmen und den Braten mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen. Die Sahne zufügen, den Braten ca. 2 Stunden garen, 10 Minuten vor dem Anrichten die Nieren wieder zugeben und weich dünsten. Zum Binden der Soße das Mondamin mit dem Rotwein anrühren, zufügen, kurz aufkochen lassen und die Soße durchsieben.

Beim Aufschneiden das Fleisch auf beiden Seiten des Rückenknochens lösen, in schräge, feine Scheiben schneiden, wieder zusammen schieben und auf dem Knochengerüst (Sattel) anordnen. Die Nieren ebenfalls fein aufschneiden und schuppenförmig auf den angerichteten Rücken legen, der mit gekochten Blumenkohlröschen oder Pilzen und Zitronenspalten verziert werden kann.

Variante

*Den Kalbsrücken mit gedünstetem Gemüse (Karotten, Erbsen, Spargeln, grünen Bohnen, Champignons und gefüllten Tomaten) so umlegen, daß durch den Wechsel der Farben ein buntes, appetitanregendes Bild entsteht.*

---

## Gefüllter Kalbsschlegel

**1 kg Kalbfleisch von der Keule,**
**30 g Speck.**
**Zur Fülle:**
**125 g Hackfleisch vom Kalb,**
**125 g mageres Hackfleisch vom Schwein,**
**je 1 KL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**1 Brötchen,**
**1 KL Zitronensaft,**
**1 gewässerte gewiegte Sardelle,**
**einige Kapern,**
**1 kleines Ei,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskat.**
**Zum Braten:**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**40 g Fett,**
**1 kleine Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Tomate,**
**3 EL saure Sahne,**
**3/8 l Wasser.**

Das Kalbfleisch mit Speckstreifen spicken und an der Seite so aufschneiden, daß es nicht auseinanderfällt. Zur Fülle Hackfleisch mit den Zwiebelstückchen, der Petersilie, dem eingeweichten, ausgedrückten und zerzupften Brötchen, den Würzzutaten und dem Ei gut vermischen, abschmecken und in den Fleischeinschnitt füllen. Mit Faden und großen Stichen zunähen. Den Braten salzen und pfeffern, im heißen Fett anbraten, zerteilte Zwiebel, kleingeschnittene Karotte und Tomate zufügen, kurz mitbraten, Sahne darübergeben, im vorgeheizten Backofen ca. 90 Minuten garen. Wenn die Sahne eingekocht ist, Wasser nachfüllen und während der Bratzeit öfter übergießen. Mit gedünstetem Gemüse zu Tisch geben.
E.Herd 200 / G.Herd 4

Variante

*Den gefüllten Schlegel kalt in Scheiben schneiden und mit Sülze verziert anrichten.*

## Kalbsbraten mit Senfsoße

**½–¾ kg Kalbfleisch (Keule, Hals oder Bug),**
**Salz, Pfeffer,**
**30 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**2–3 Scheiben Mohrrüben,**
**1 EL Mehl,**
**⅛ l Fleischbrühe,**
**¼ l Weißwein,**
**Senf.**

Das Fleisch nicht waschen, nur mit einem trockenen Tuch abreiben, leicht klopfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und im heißen Fett mit Zwiebel- und Mohrrübenscheiben unter öfterem Begießen braten. Das Mehl auf der Seite mitrösten, mit wenig Fleischbrühe oder Wasser ablöschen und während der weiteren Bratzeit öfter Fleischbrühe und zuletzt den Wein nachfüllen. Den Braten in der Soße ca. 60 Minuten garen. Die Soße vor dem Anrichten durchsieben und mit Senf würzig abschmecken.

---

## Kalbsnierenbraten

**1–1½ kg Kalbsnierenbraten,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Tomate,**
**1 Selleriescheibe,**
**1 EL Mehl,**
**½ l Fleischbrühe,**
**⅛ l Dosenmilch oder Sahne,**
**50–75 g Ochsenmark.**

Entweder 1 kg Kalbsnierenbraten, vom Metzger fertig eingerollt und vorbereitet, kaufen oder von 1½ kg Nierenbraten die Niere und die Knochen herauslösen, das Fleisch gut waschen, abtrocknen, würzen, die Niere darauf legen, das Ganze fest zusammenrollen und zusammenbinden.

Den Braten im heißen Fett mit Zwiebelscheiben und dem zerkleinerten Gemüse anbraten und nach dem Bräunen der Zwiebel das Mehl im Bratensaft mitrösten. Mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen und den Braten unter öfterem Übergießen bei geringer Hitze ca. 1¾ Stunden garen. Die Soße mit der Dosenmilch oder Sahne verfeinern und abschmecken.

Wird der Braten im Backofen gegart, dann auf den gefetteten Rost über die mit Wasser ausgespülte Fettpfanne legen und ca. 90 Minuten garen. Bei Bräunen des Bratensatzes, Wasser oder Fleischbrühe zugießen. In diesem Fall die Soße mit angerührtem Mehl binden und mit der Sahne verfeinern, kleingewürfeltes überbrühtes Ochsenmark dazugeben und abschmecken.

Den Braten in Scheiben schneiden. Die durchgesiebte Soße gesondert dazu reichen.

E.Herd 200 / G.Herd 4

### Variante

*Artischockenböden (den Inhalt einer Dose) erhitzen und im Wechsel mit den Bratenscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit etwas Soße übergießen.*

## Gefüllte Kalbsbrust

**(Für 4–6 Personen)**

**1 kg Kalbsbrust, Salz,**
**Saft von ½ Zitrone.**
**Zur Fülle:**
**1 EL Butter/Margarine,**
**½ Zwiebel, 2 Brötchen,**
**ca. 1 Tasse Milch,**
**125 g Hackfleisch oder Bratwurstbrät,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**2 Eier,**
**je 1 Prise Salz und Muskat.**
**Zum Braten:**
**40 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Tomate,**
**1 Sellerieschelbe,**
**etwas Paprika oder Pfeffer,**
**Fleischbrühe oder Wasser,**
**⅛ l saure Sahne.**

Die vom Metzger vorbereitete Kalbsbrust mit einem Tuch abreiben (nicht waschen), klopfen, mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.
Für die Fülle die feingehackte Zwiebel in Butter dämpfen und mit den eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen, Milch, Hackfleisch, gewiegter Petersilie, Eiern und Gewürzen gut vermischen. Die Fülle in die Fleischtasche füllen und zunähen.
In der Kasserolle im heißen Fett von allen Seiten anbraten, kleingeschnittene Gemüsestücke dazugeben, würzen und mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen. Während der Bratzeit auf der Knochenseite liegen lassen und unter mehrfachem Begießen in ca. 80 Minuten knusprig braten.
Die Soße mit der Sahne binden, durchsieben und getrennt zur Kalbsbrust reichen. Durch Vorschneiden mit der Schere erhält man gleichmäßige Scheiben.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Kalbsnuß mit Steinpilzen und Burgundersoße

**750 g Kalbsnuß,**
**30–50 g geräucherter Speck,**
**50 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**Salz, Pfeffer, Thymian,**
**¼ l Fleischbrühe (Würfel),**
**1 EL Tomatenketchup,**
**250 g Steinpilze,**
**30 g Butter/Margarine,**
**4 feingeschnittene Schalottenzwiebeln,**
**1 Glas Burgunder (Rotwein).**

Das Fleisch gut waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und mit Speckstreifen spicken. Im heißen Fett mit der kleingeschnittenen Zwiebel von allen Seiten anbraten. Gewürze und Wasser oder Fleischbrühe zufügen, ebenso Tomatenketchup, dann aufkochen lassen und zugedeckt unter öfterem Begießen bei geringer Hitze ca. 90 Minuten gar schmoren.
Die Steinpilze vorbereiten, in Scheiben schneiden, in der heißen Butter oder Margarine mit den Schalottenzwiebeln dämpfen und mit Rotwein ablöschen. Die Bratensoße durchsieben und zu den Pilzen geben. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einem Reissockel anrichten, mit den Steinpilzen umlegen und die Soße darübergießen.

## Kalbsfrikassee

**500 g Kalbfleisch (Keule, Nuß, Hals oder Brust),**
**Suppengrün,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1 Zwiebel,**
**Salzwasser,**
**40 g Butter / Margarine,**
**30 g Mehl,**
**1/2 l Brühe,**
**1 EL Tomatenmark,**
**4 EL Weißwein,**
**1–2 EL Zitronensaft,**
**Pfeffer,**
**1 Prise Zucker.**

Das gut gewaschene Kalbfleisch mit dem vorbereiteten Suppengrün, Lorbeerblatt und der halbierten Zwiebel in das kochende Salzwasser geben. Bei schwacher Hitze 1 Stunde kochen.
Für die Soße das Fett erhitzen, das Mehl darin hellgelb werden lassen, mit der Brühe ablöschen und das Tomatenmark darunterrühren. Die Soße ca. 10 Minuten kochen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen, in Würfel schneiden, in die Soße geben und erhitzen. Zuletzt das Frikassee mit Weißwein, Zitronensaft, Pfeffer und Zucker pikant würzen. Das Frikassee in einem Reisring oder mit Weck-, Kartoffel- oder Grießklößen zu Tisch geben.

### Varianten

- *Krabben, Spargelstückchen oder Champignons unter das Frikassee mischen.*
- *Die Soße mit süßer oder saurer Sahne und 1 Eigelb und 1 kleingehacktem Sardellenfilet oder Kapern verfeinern.*

---

## Kalbspörkölt (Ungarisches Kalbsgulasch)

**500 g Kalbfleisch (Keule, Schale, Brust, Schulter), in Würfel geschnitten,**
**1 Zwiebel,**
**1/2 fein zerdrückte Knoblauchzehe oder 1 Prise Knoblauchpulver,**
**40 g Fett,**
**Salz,**
**Rosenpaprika,**
**1/2 l Wasser,**
**2 rote oder grüne Paprikaschoten,**
**2 EL Tomatenmark,**
**2 KL Mondamin,**
**1/8 l Dosenmilch oder Sahne.**

Das Fleisch waschen und abtrocknen. Mit der feingewiegten Zwiebel, der Knoblauchzehe oder etwas Knoblauchpulver im heißen Fett ringsum anbraten. Salz und Rosenpaprika darüberstreuen und mit Wasser ablöschen. Bei geringer Hitze ca. 45 Minuten kochen. Die entkernten, gewaschenen und in kleinere Stücke geschnittenen Paprikaschoten und das Tomatenmark zufügen und 15 Minuten mitgaren. Mondamin mit Dosenmilch oder Sahne anrühren und die Soße damit binden. Das Pörkölt pikant abschmecken.

### Variante

*Paprikaschoten weglassen und dafür noch 3 weitere feingewiegte Zwiebeln und 2 in kleine Stückchen geschnittene Äpfel mitschmoren. Mit Curry abschmecken.*

## Züricher Geschnetzeltes

**500 g geschnetzeltes (blättrig geschnittenes) Kalbfleisch von der Keule,**
**1 EL Mehl,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1/8 l Weißwein,**
**1/4–3/8 l Dosenmilch oder Sahne,**
**Salz,**
**Pfeffer.**

Die Zwiebelstückchen im heißen Fett glasig dünsten, die mit Mehl bestäubten Fleischscheiben zufügen und kurz anbraten. Weißwein und Dosenmilch oder Sahne darübergießen und das Fleisch bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen. Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu gibt es Butternudeln, Spätzle, Reis und Blattsalat oder Berner Rösti (S. 314).

Variante

*Je 1 KL Thymian und Basilikum mit den Zwiebeln dünsten.*

---

## Kalbshaxe (Ossobucco)

(Abbildung Seite 86)

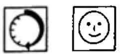
**1 Kalbshaxe (1 kg),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**40 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Tomate,**
**Fleischbrühe.**

Die gewaschene Kalbshaxe mit Salz und Pfeffer einreiben, im heißen Fett anbraten, die zerkleinerte Zwiebel, Karotte und Tomate zufügen und im eigenen Saft mit wenig Fleischbrühe oder Wasser unter öfterem Begießen ca. 90 Minuten gar schmoren. Die Hitze vermindern, damit die Fleischkruste nicht hart, sondern hellbraun und glänzend wird. Den Fleischsaft durchsieben, das Fleisch vom Knochen lösen und mit warmem Kartoffelsalat oder gedünstetem Gemüse anrichten. Auch breite Nudeln und Blattsalat schmecken gut dazu.
Um eine knusprige Fleischhaxe zu erreichen, die gegarte Haxe mit Bier überpinseln und kurz im Backofen bei Oberhitze oder unter dem vorgeheizten Grill bräunen lassen.

Variante

*Das Fleisch der Haxe in Portionsstücke schneiden, in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden und beidseitig zu schöner Farbe braten oder unter den vorgeheizten Grill schieben. Unter öfterem Beträufeln mit etwas Butter knusprig grillen. Die zurückgebliebene Soße mit Mondamin binden, etwas Sahne zugießen und abschmekken.*

## Wiener Schnitzel

**4 Kalbsschnitzel,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 EL Mehl,**
**1 Ei,**
**4 EL Semmelbrösel,**
**50 g Butter/Margarine,**
**4 Zitronenachtel.**

Die Schnitzel mit der Hand etwas breit drücken, mit Salz und Pfeffer einreiben, in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden. In der heißen Butter oder Margarine auf beiden Seiten je ca. 5 Minuten braten. Die Schnitzel mit Zitronenachteln auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

### Variante

*Die panierten Schnitzel im heißen Fett auf einer Seite goldbraun braten, dann umdrehen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Auf jedes Schnitzel 1/2 geschälte, mit edelsüßem Paprikapulver bestäubte Banane legen und unter öfterem Begießen mit Fett fertig garen.*

---

## Pikantes Kalbsschnitzel




**4 Kalbsschnitzel,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**je 2 EL gewiegte Petersilie und Zwiebel,**
**40 g Fett,**
**1/6–1/4 l Fleischbrühe oder Wasser,**
**Saft von 1/4 Zitrone,**
**3 EL saure Sahne.**

Die gewaschenen, abgetrockneten Schnitzel breit drücken und mit 3 schrägen Einschnitten versehen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und in die Einschnitte Zwiebel und Petersilie füllen. Die Schnitzel im heißen Fett anbraten, ablöschen, Zitronensaft und Sahne zufügen. Die Schnitzel ca. 15 Minuten braten, während dieser Zeit ab und zu begießen, aber nicht umwenden.

---

## Jägerschnitzel

(Abbildung Seite 119)



**4 Kalbsschnitzel,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 EL Mehl,**
**40–50 g Fett,**
**1/8 l Sahne oder Dosenmilch,**
**1 EL Weißwein,**
**200 g blättrig geschnittene Champignons aus der Dose, Mischpilze oder Pfifferlinge.**

Die Kalbsschnitzel etwas breit drücken, salzen, pfeffern, in Mehl wenden und im heißen Fett auf beiden Seiten je ca. 7 Minuten goldbraun braten. Sahne oder Dosenmilch sowie Weißwein zugießen, die Pilze ohne Flüssigkeit dazugeben und bei geringer Hitze erwärmen.

### Rahmschnitzel

*Pilze weglassen, die gebratenen Schnitzel mit der Sahnesoße übergießen. Jedes Schnitzel mit marinierten roten Paprikastreifen aus dem Glas garnieren.*

## Schnitzel, gegrillt





**4 Kalbsschnitzel,**
**Salz,**
**Pfeffer oder Paprika.**

Die Schnitzel breit drücken und je Seite 3–4 Minuten in den vorgeheizten Grill geben. Erst beim Anrichten salzen und würzen. Mit Kräuterbutter darauf auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

---

## Schnitzel Holstein



**6 Sardellenfilets aus dem Glas,**
**4 Kalbsschnitzel,**
**Salz,**
**1 EL Mehl,**
**1 Zwiebel,**
**60 g Fett,**
**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,**
**4 Scheiben Rinderschinken,**
**4 Eier.**

Die Sardellenfilets in Streifen schneiden. Die Schnitzel breit drükken, wenig salzen, in Mehl wenden und im heißen Fett mit den feingeschnittenen Zwiebelringen auf beiden Seiten je ca. 5 Minuten braten.
In etwas zurückgelassenem Fett Spiegeleier backen. Die Schnitzel mit Pfeffer würzen, mit je 1 Scheibe Rinderschinken belegen und darauf die Spiegeleier anrichten. Mit Sardellenstreifen garnieren.

---

## Kalbsschnitzel in Folie




**4 Kalbsschnitzel,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Butter,**
**1 geriebene Zwiebel,**
**2 EL gewiegte Petersilie,**
**Rosenpaprika.**

Die Schnitzel salzen und pfeffern und auf ein Stück gut mit Butter ausgefettete Folie legen. Zwiebel und Petersilie darüber verteilen. Folienränder gut umschlagen, damit der Fleischsaft nicht herausläuft, und die Schnitzel einwickeln. Auf den Grillrost im Backofen legen und bei starker Hitze ca. 15 Minuten garen. Nach ca. 8 Minuten wenden. Damit die Schnitzel schön braun werden, kurz vor dem Ende der Garzeit die Folie öffnen, Rosenpaprika darüberstreuen und noch einmal kurz grillen.
Die in Folie gebratenen Fleischstücke eignen sich gut für Schonkost und behalten durch diese Garmethode den Fleischgeschmack ganz unverfälscht. Dazu gibt es Rohkostsalate oder gemischten Salat. **Steaks** und **Koteletts** vom **Schwein** können genauso zubereitet werden.

## Cordon bleu



**4 Kalbsschnitzel (je 150 g),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**4 Scheiben roher Schinken,**
**4 Scheiben Emmentaler Käse,**
**1 EL Mehl,**
**1–2 Eier,**
**4 EL Semmelbrösel,**
**50 g Fett.**

Die Schnitzel breit drücken, salzen, pfeffern und mit je 1 Scheibe Schinken und Emmentaler Käse belegen. Das Schnitzel zur Hälfte zusammenklappen und mit Holzstäben zusammenstecken. Die Schnitzel in Mehl, verquirltem Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Danach im heißen Fett auf beiden Seiten ca. 10 Minuten goldbraun braten.

### Eier im Nest

*Anstatt mit Käse die Schnitzel mit einer Scheibe Schinken und einem hartgekochten Ei belegen, zusammenrollen und mit einer Rouladennadel zusammenhalten. Nach dem Anbraten mit Wasser und Sahne ablöschen. Die Schnitzelrollen halbiert auf Kressenestchen anrichten.*

Ebenso können **Schweineschnitzel** zubereitet werden.

---

## Kalbsvögel in Sahnesoße



**4 Kalbsschnitzel aus der Keule (je 125 g),**
**Senf,**
**125 g gehacktes Schweinefleisch,**
**Salz,**
**1 Msp. Rosmarin,**
**1/2 Brötchen,**
**1/2 gewiegte Zwiebel,**
**1 KL Petersilie,**
**1 Ei,**
**Mehl,**
**40 g Fett,**
**3/8 l Fleischbrühe,**
**Saft von 1/4 Zitrone,**
**1 EL Weißwein,**
**1/8 l saure Sahne.**

Die Schnitzel mit Senf bestreichen. Das Hackfleisch mit Salz, Rosmarin, dem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, Zwiebel, Petersilie und Ei gut vermischen. Die Fleischscheiben damit bestreichen, aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Faden zusammenhalten. Dann in Mehl wenden, im heißen Fett ringsum anbraten und mit heißer Fleischbrühe oder Wasser ablöschen. Zitronensaft, Weißwein und Sahne zufügen und die Kalbsvögel zugedeckt bei geringer Hitze 20–30 Minuten gar schmoren. Rouladennadel oder Bindfaden entfernen und die Kalbsvögel mit der etwas eingekochten Soße glasieren.

### Variante

(Abbildung Seite 206)

*Die Hackfleischfülle weglassen und die Schnitzel mit je einer Scheibe gekochten oder rohen Schinken und einem hartgekochten Ei belegen, zusammenrollen und garen. Auf körnigem Reis anrichten und die Soße gesondert dazu reichen.*

## Kalbskotelett

**4 Kalbskoteletts,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1–2 EL Mehl,**
**40 g Fett,**
**1 Zwiebel.**

Die Kalbskoteletts nicht waschen, breit drücken und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Koteletts in Mehl wenden, im heißen Fett mit fein geschnittenen Zwiebelringen auf beiden Seiten anbraten und dann bei geringer Hitze zugedeckt in ca. 20 Minuten fertig braten. Wenn notwendig, noch etwas Fleischbrühe oder Wasser zugießen.

---

## Kalbskotelett auf Schweizer Art



**4 Kalbskoteletts,**
**4 KL mit Butter vermischter Kräuterkäse,**
**1 EL Tomatenketchup,**
**Salz,**
**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,**
**50 g Fett.**

In die Kalbskoteletts vom Fleischer eine Tasche schneiden lassen, dann die Koteletts gut waschen und abtrocknen. Den Kräuterkäse mit Tomatenketchup zu einer Creme rühren und in die Taschen füllen. Die Tasche mit einem Hölzchen (Zahnstocher) zusammenhalten. Die Koteletts salzen und pfeffern (die Körner etwas in das Fleisch drücken) und in dem heißen Fett beidseitig in 10–15 Minuten knusprig braten. Vor dem Anrichten die Hölzchen wieder entfernen.

---

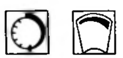
## Kalbskotelett nach Feinschmecker Art



**4 Kalbskoteletts (je 150 g),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Mehl,**
**50 g Fett,**
**4–8 EL Ragout fin (Seite 54),**
**4 EL geriebener Käse.**

Die Kalbskoteletts etwas breit drücken, salzen und pfeffern, in Mehl wenden und im heißen Fett auf beiden Seiten je ca. 5 Minuten schön braun braten. Die Koteletts in eine flache Auflaufform legen, darauf reichlich erhitztes Ragout fin verteilen, den Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei starker Hitze oder unter dem vorgeheizten Grill überkrusten. Dazu gibt es verschiedene Salate und Toastbrot.

## Kalbssteaks

**4 Scheiben Kalbsfilet (je 150 g),**
**40 g Butter/Margarine,**
**Salz,**
**Paprikapulver.**

Die Steaks nicht waschen, sondern mit Küchenkrepp abreiben, etwas breit drücken und im heißen Fett auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Paprikapulver würzen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

### Varianten

- *2 in Scheiben geschnittene Zwiebeln in 30 g Fett goldgelb braten und mit 2 in Scheiben geschnittenen, kurz gedünsteten Äpfeln auf den Steaks anrichten.*
- *Auf den Steaks 4 kurz in heißer Butter erhitzte Pfirsichhälften anrichten.*
- *Kurz gebratene Ananasscheiben und 1 rote Cocktail-Kirsche aus dem Glas darauf anrichten.*

---

## Kalbsfüße in Soße



**2 Kalbsfüße,**
**3 EL Essig,**
**wenig Salz,**
**Zwiebel,**
**Petersilie,**
**1/2 Sellerieknolle,**
**1 Tomate,**
**1 Karotte,**
**1 Lorbeerblatt,**
**einige Pfeffer- und Senfkörner,**
**etwas Piment,**
**40 g Fett,**
**50 g Mehl,**
**3 EL Rotwein oder Madeira.**

Die Kalbsfüße in leicht gesalzenem Wasser mit Essig, dem zerkleinerten Suppengemüse und Zwiebelscheiben ca. 90 Minuten weich kochen. Dann das Fleisch von den Knochen lösen. Von Fett, Mehl und dem Fleischsud eine braune Soße zubereiten. Gut auskochen, den Rotwein oder Madeira zugießen, die Soße durchsieben und würzig abschmecken. Die ausgebeinten Kalbsfüße darin kurz aufkochen und in der Soße zu Tisch geben.

### Varianten

- *Das Fleisch von den weichgekochten Kalbsfüßen lösen, einige Stunden zwischen 2 befeuchtete Brettchen pressen. Dann abtrocknen, in verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett backen.*
- *Das Fleisch nicht panieren, sondern in Pfannkuchenteig (Seite 66) tauchen und dann in heißem Fett backen.*

## Kalbskopf in brauner Soße (en tortue)

**(Für 8 Personen)**



**Ein halber gebrühter Kalbskopf (ca. 2 kg),**
**Salz,**
**Suppengrün,**
**1 Lorbeerblatt,**
**einige Pfeffer- und Senfkörner,**
**2–3 Nelken,**
**3 EL Essig.**
**Zum Marinieren:**
**1/8 l Rotwein,**
**Salz und Pfeffer.**
**Zur Soße:**
**1 Zwiebel,**
**125 g Schinkenwürfel oder 40 g geräucherter Speck,**
**60 g Butter/Margarine,**
**100 g Mehl,**
**Kalbskopfbrühe,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**3 EL Madeira oder Rotwein,**
**1 Prise Paprika.**

Den halben Kalbskopf kurze Zeit wässern und mit den herausgelösten, zerkleinerten Kopfknochen in schwach gesalzenem Wasser zum Sieden bringen. Mehrmals abschäumen, mit Suppengrün, Gewürzen und Essig 1 1/2–2 Stunden weich kochen; dann die Zunge ablösen und den Kalbskopf zwischen zwei nassen Brettchen einige Stunden pressen, damit sich davon glatte, schräge Vierecke schneiden lassen. Die Zunge schälen, in Scheiben schneiden, die Marinade zubereiten und die Zungenscheiben sowie die Kalbskopfstücke kurze Zeit darin marinieren.
Inzwischen die gewiegte Zwiebel und die Schinkenwürfel in der heißen Butter oder Margarine dämpfen, das Mehl darin braun rösten und mit der Kalbskopfbrühe ablöschen. Den Zitronensaft zufügen, die Soße gut auskochen, durchsieben und mit dem Wein oder Madeira sowie Paprika würzig abschmecken. Die marinierten, abgetropften Fleisch- und Zungenstücke in der Soße erhitzen, auf einer Platte anrichten und mit Blätterteighalbmonden, Eischeiben, Gürkchen oder Tomatenvierteln umlegen.

### Varianten

- *1/4 des gekochten, gepreßten Kalbskopfes in Vierecke schneiden, salzen, pfeffern, in Ei und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett schwimmend hellbraun backen. Mit Tomatenscheiben, Petersilie und Zitronenschnitzen verzieren.*
- *Die Knochen von 1/4 gekochtem Kalbskopf herauslösen, das Fleisch in feine Scheiben oder in Stifte schneiden und mit 2–3 EL Essig, 4 EL Öl, 1 EL gewiegter Petersilie, 1 KL Kapern, Salz, Pfeffer kalt anmachen. Mit 1 kleingeschnittenen hartgekochten Ei garnieren.*

## Gebeizter Schweinebraten



**750 g nicht zu fettes Schweinefleisch (Keule oder Schulter).**
**Zur Beize:**
**1/4 l Essig,**
**1/8 l Wasser,**
**1 Zwiebel, Suppengrün,**
**1 Zitronenscheibe,**
**2 Nelken,**
**1 Lorbeerblatt,**
**6 Pfefferkörner.**
**Zum Braten:**
**40 g Fett,**
**Salz, Pfeffer,**
**1 Msp. Rosmarin,**
**1 Zwiebel,**
**2 EL Mehl,**
**Fleischbrühe,**
**4 EL saure Sahne,**
**2 EL Weißwein.**

Das vorbereitete Fleisch mit der Beize übergießen und 4–6 Tage unter täglichem Wenden darin marinieren. Nach dem Herausnehmen gut abtrocknen, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen bestreuen und mit Zwiebelscheiben im heißen Fett anbraten. Das Mehl zufügen und mitrösten, dann erst mit Fleischbrühe und etwas Beize ablöschen und ca. 90 Minuten garen. Kurz vor dem Anrichten die Sahne sowie den Wein zugießen, die Soße durchsieben und nicht mehr kochen lassen.
E.Herd 220 / G.Herd 5

---

## Schweinerollbraten



**750 g entbeinte Schweinebrust,**
**Salz, Pfeffer,**
**Majoran,**
**2 grüne Paprikaschoten,**
**40–50 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Tomate,**
**3/8 l Rotwein oder Wasser,**
**1/4 l saure Sahne,**
**1 KL Mondamin.**

Das gewaschene und abgetrocknete Fleisch salzen, pfeffern und mit Majoran bestreuen. Die Paprikaschoten entkernen, in Streifen schneiden und darauf verteilen. Den Braten zusammenrollen, gut mit Faden umwickeln und im heißen Fett mit Zwiebelscheiben, der zerteilten Karotte und Tomate anbraten. Mit Rotwein oder Wasser ablöschen und zugedeckt 60–80 Minuten garen. Das Mondamin mit der sauren Sahne anrühren, die Soße damit binden und würzig abschmecken.

### Variante

*Das gerollte Fleisch grillen. Den Grillspieß in der Mitte durchstekken, das Fleisch befestigen und im vorgeheizten Grill am Drehspieß bei höchster Temperaturstufe garen. Die Grilldauer richtet sich nach der Größe des Fleischstückes (45–60 Minuten). Bratensatz loskochen und die Soße wie oben binden.*

## Schweinebraten



**1 kg Schweinefleisch (Keule oder Schulter), Salz,**
**1 Msp. Rosmarin,**
**einige Pfefferkörner,**
**Kümmel,**
**¼ l kochendheißes Wasser,**
**2 Lorbeerblätter,**
**1 Zwiebel, 1 Karotte,**
**2 Gläser Rotwein,**
**1 EL Mondamin.**

Das Fleisch waschen, abtrocknen, mit Salz und Rosmarin einreiben, evtl. auf der Bratenoberseite ein Karomuster einschneiden, mit Pfefferkörnern bestecken, mit Kümmel bestreuen, auf den Rost über die Fettpfanne legen und mit kochendem Wasser überbrühen. Zwiebelscheiben, Lorbeerblätter und Karotte dazugeben und im Backofen so lange braten, bis das Wasser verdunstet und das Fett ausgebraten ist. Erst nach dem Bräunen der Zwiebel den Rotwein oder Wasser nachgießen und das Fleisch ca. 90 Minuten garen. Das Mondamin mit etwas Wasser anrühren, die Soße damit binden und abschmecken.
E.Herd 200 / G.Herd 4

### Varianten

- ○ *Anstatt Rotwein Sahne oder ½ Tasse Sojasoße und Zitronensaft verwenden.*
- ○ *¼ Stunde vor Ende der Bratzeit das Fleisch herausnehmen, messerrückendick mit Semmelbröseln bestreuen, zerlassene Butter darüberträufeln und weiterbraten, bis die Kruste gebräunt ist.*
- ○ *Die Keule mit Schwarte braten, diese einschneiden, daß ein Karomuster entsteht, mit Nelken und Pfefferkörnern bestecken und ½ Stunde vor Ende der Bratzeit mit kaltem Salzwasser bestreichen, damit sie recht knusprig wird (Abbildung Seite 205).*

---

## Schweinefilet

**2 mittelgroße Schweinefilets,**
**40 g Speck,**
**Salz, Pfeffer,**
**Majoran,**
**30 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte, 1 Tomate,**
**1 EL Mehl,**
**1 Scheibe Schwarzbrot,**
**¼ l Wasser,**
**4 EL saure Sahne,**
**2 EL Weißwein.**

Die Filets mit Küchenkrepp abreiben, auf einer Seite mit feinen Speckstreifen spicken, mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben und in dem heißen Fett mit Zwiebelringen, der zerkleinerten Karotte und Tomate anbraten. Das Mehl und Schwarzbrotstücke mitrösten, mit Wasser ablöschen und erst 15 Minuten vor Beendigung der Bratzeit die Sahne und den Wein zugießen. Das Fleisch zugedeckt bei geringer Hitze 40–50 Minuten braten. Die Soße durchsieben, über die Filets gießen und geschmälzte Makkaroni mit Tomaten oder Gemüse dazu reichen.

Genauso kann auch **Kalbsfilet** zubereitet werden.

## Ungarisches Gulasch (Originalrezept)



**600 g Schweinefleisch (in Würfel geschnitten),**
**4 Zwiebeln,**
**50 g Fett, 3/8 l Wasser,**
**4 KL edelsüßes Paprikapulver,**
**6 geschälte Tomaten aus der Dose,**
**je 1 grüne und rote Paprikaschote,**
**Salz,**
**Rosenpaprika.**

Die feingehackten Zwiebeln in Fett so lange dünsten, bis sie goldgelb sind, dann 1/8 l Wasser zugießen, edelsüßes Paprikapulver einrühren und die Fleischwürfel unangebraten, dazugeben. Die Tomaten und die entkernten, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten zufügen. Das restliche Wasser darübergießen, mit Salz und Paprika abschmecken und das Gulasch bei geringer Hitze ca. 60 Minuten weich schmoren. Wenn notwendig, noch etwas Wasser zugießen. Dazu gibt es Salzkartoffeln, Spätzle, Klöße, Nudeln oder Reis.

---

## Pfeffer-Gulasch

**500 g Schweinefleisch (Nakken, Schulter oder Oberschale), in Würfel geschnitten, Salz,**
**40 g Fett, 1/2 l Wasser,**
**300 g Zwiebeln,**
**2 EL eingelegter grüner Pfeffer,**
**1 kleine Dose Maiskörner,**
**2 EL Bratensoße instant,**
**50 g marinierte rote Paprikaschoten aus dem Glas.**

Die Fleischwürfel salzen und im heißen Fett anbraten. Mit Wasser ablöschen und ca. 30 Minuten halbweich schmoren. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, mit dem Pfeffer zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten mitschmoren. Die Maiskörner unterrühren. Die Instant-Soße zufügen, das Gulasch würzig abschmecken und mit den roten Paprikaschoten darüber anrichten. Dazu gibt es Spätzle oder Weckknödel.

---

## Schweinesteaks in Blätterteig

**1 Paket Tiefgefrier-Blätterteig,**
**4 Schweinesteaks, Salz,**
**edelsüßes Paprikapulver,**
**2 EL gehackte Kräuter,**
**1 geriebene Zwiebel,**
**100 g Schinkenspeck,**
**1 Ei.**

Den Blätterteig auftauen. Die Steaks salzen und mit Paprika einreiben. Die Kräuter mit der Zwiebel und den Speckwürfeln vermischen. Die Fleischscheiben auf den in Quadrate geschnittenen Blätterteig legen, die Kräuter mit den Speckwürfeln darüber verteilen und die Filetstücke einwickeln. Den Blätterteigrand mit Eiweiß bestreichen und zukleben. Die Blätterteigtaschen oben mit Eigelb bestreichen und auf einem mit kaltem Wasser abgespülten oder leicht gefetteten Backblech im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen. Dazu Blattsalat reichen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

## Tessiner Schweine-medaillons




**4 Schweinemedaillons (je 125 g),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 EL Mehl,**
**2 Eier,**
**2 EL geriebener Käse,**
**60 g Fett,**
**Mixed Pickles.**

Die Medaillons mit Küchenkrepp abreiben und etwas breit drücken. Danach salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Unter die verquirlten Eier den Käse mischen, die Medaillons darin wenden und im heißen Fett ca. 5 Minuten braten. Je 1 EL Mixed Pickles darauf anrichten.

---

## Schweizer Käse-Schnitzel




**4 Schweineschnitzel,**
**Salz,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**50 g Butter/Margarine,**
**4 EL Tomatenketchup,**
**1/8 l saure Sahne,**
**2 KL Schnittlauch,**
**je 1 Prise Basilikum und Majoran,**
**4 Scheiben Emmentaler Schmelzkäse,**
**Delikateßpaprika,**
**Petersilie.**

Die Schnitzel breit drücken, mit Küchenkrepp abreiben, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Das Fett erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten je ca. 5 Minuten zu schöner Farbe braten. Tomatenketchup mit der Sahne, Schnittlauch und den Gewürzen vermischen, abschmecken und auf der Seite zu den Schnitzeln geben. Nicht darübergießen. Die Käsescheiben auf die Schnitzel legen und diese zugedeckt noch so lange braten, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Auf einer vorgewärmten Platte mit Paprika bestreut und Petersilie garniert anrichten.

---

## Schweineschnitzel paniert




Schweineschnitzel paniert werden wie Wiener Schnitzel (Rezept Seite 192) zubereitet.

---

## Schweinekotelett




Schweinekoteletts natur werden wie Kalbskotelett (Seite 195) zubereitet, paniert werden sie wie Wiener Schnitzel (Seite 192). Die Bratdauer verlängert sich um ein paar Minuten.

## Weinbrand-kotelett



**4 Schweinekoteletts,**
**Selleriesalz,**
**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,**
**40 g Fett,**
**1/4 l Fleischbrühe,**
**200 g Champignons aus der Dose,**
**1–2 EL gehackte Petersilie,**
**1 Schuß Weinbrand.**

Die Schweinekoteletts breit drücken, salzen und pfeffern und im heißen Fett auf beiden Seiten anbraten. Mit der Fleischbrühe ablöschen, die Champignons und Petersilie zufügen und die Koteletts bei geringer Hitze ca. 20 Minuten fertig braten. Kurz vor dem Anrichten mit Weinbrand abschmecken.

### Variante

*Die Koteletts mit Meerrettich bestreichen, 3/8 l Weißwein beigießen und in dieser Marinade über Nacht kühl stellen. Abgetrocknet und gewürzt in Fett ohne Champignons und Petersilie braten. Etwas Wein zugießen. Mit Teufelssoße (aus dem Glas) darüber anrichten.*

---

## Salbeirollen



**125 g Schweinehack,**
**1/2 Brötchen,**
**1 EL frischer, gewiegter Salbei,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**1 EL Petersilie,**
**Salz,**
**1/2 Ei,**
**4 Schweineschnitzel,**
**1 EL Mehl,**
**20 g Fett,**
**1 KL gewiegte Petersilie und Salbei,**
**1/4 l Bratensoße oder Fleischbrühe,**
**1 EL Tomatenmark.**

Hackfleisch mit dem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, Salbei, Zwiebel, Petersilie, Salz und Ei vermischen. Die Fülle auf die Schnitzel verteilen, diese aufrollen, mit Klammern oder Bindfaden zusammenhalten, in Mehl wenden und im heißen Fett mit der restlichen Petersilie und dem Salbei hellbraun anbraten. Mit Bratensoße oder Wasser ablöschen, das Tomatenmark zufügen und die Fleischrollen ca. 20 Minuten garen. Auf einem Ring von Tomatenreis mit der Soße darüber anrichten.

---

## Schälrippchen



**1 kg Schälrippchen,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Zwiebel,**
**1 l Fleischbrühe (Würfel).**

Die Schälrippchen in 4–5 Stücke schneiden, dann waschen, salzen und pfeffern. In die heiße Würfelbrühe geben und mit Zwiebelringen bei geringer Hitze ca. 80 Minuten garen. Das Fleisch von den Knochen lösen. Dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree reichen oder das Fleisch in einer Suppe, einem Eintopfgericht oder mit Senfsoße anrichten.

## Kasseler Rippchen (Kasseler Rippenspeer)

1

**1 kg Kasseler Rippchen,**
**1–2 Zwiebeln,**
**Suppengrün,**
**1/4 l Wasser,**
**Rosmarin,**
**1/8 l Weißwein oder saure Sahne,**
**1 EL Mondamin,**
**Kirschwasser.**

Das Fleisch waschen, abtrocknen, auf den Rost über die mit kaltem Wasser abgespülte Fettpfanne legen und 10–15 Minuten braten. Dann Zwiebelringe, vorbereitetes Suppengrün und das heiße Wasser in die Fettpfanne geben. Das Fleisch mit Rosmarin würzen und ca. 70 Minuten garen. Es ist gar, wenn es bei festem Druck nicht mehr nachgibt. Für die Soße Weißwein oder saure Sahne dazugießen und diese mit dem angerührten Mondamin binden. Würzig abschmecken und mit Kirschwasser verfeinern. Dazu gibt es Kartoffelpüree und Gemüse.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Chinesische Fleischpfanne



**375–500 g geschnetzeltes Schweinefleisch,**
**40 g Fett,**
**1 Tasse Sahne oder Kondensmilch,**
**2 EL Ananasstückchen,**
**1 EL Ananassaft,**
**1 EL Sojasoße,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Essig oder Zitronensaft.**

Das Schweinefleisch im heißen Fett kurz anbraten, dann die Sahne oder Kondensmilch zugießen und ca. 10 Minuten leise kochen lassen. Die Ananasstücke sehr klein schneiden und mit dem Saft, der Sojasoße und den restlichen Gewürzen süßsauer abschmecken. Dazu gibt es Curryreis oder körnig gekochten Reis mit Mango Chutneystückchen und Lauchringen darin.

### Variante

*Das geschnetzelte Fleisch zusammen mit einer gewiegten Zwiebel und zerdrückten Knoblauchzehe anbraten. 2 EL rohe geraspelte Sellerie und 200 g blättrig geschnittene Champignons mitschmoren. Ananasstückchen und Ananassaft weglassen. Die Soße dann mit 1 Prise Ingwerpulver und Curry anstatt mit Sojasoße und Essig würzen.*

---

## Panierte Schinkenscheiben

**4 dicke Scheiben roher Schinken (je 100 g),**
**Milch,**
**1 EL Mehl,**
**1–2 Eigelb,**
**5–6 EL Semmelbrösel,**
**50 g Fett.**

Die Schinkenscheiben mit etwas Milch übergießen und 2 Stunden darin liegen lassen. Dann abtrocknen, in Mehl, dem verquirlten Eigelb und Semmelbröseln wenden. Im heißen Fett auf beiden Seiten ca. 5 Minuten knusprig braten. Mit einem Rohkostsalat oder Sauerkraut und Spätzle oder Kartoffelsalat auf den Tisch bringen.

## Schweinepfeffer



**375 g durchwachsenes Schweinefleisch,**
**Salz,**
**Pfeffer.**
**Zur Beize:**
**Essig und Wasser zu gleichen Teilen,**
**1 Zwiebel,**
**Salz,**
**einige Lorbeerblätter,**
**Pfefferkörner,**
**Nelken.**
**Zum Braten:**
**40 g Fett,**
**2 EL Mehl,**
**evtl. 1/2 Tasse Schweineblut,**
**1 EL Essig.**

Das Fleisch rasch waschen, in größere Würfel schneiden und in der Beize über Nacht marinieren. Dann abtrocknen, mit Salz und Pfeffer einreiben, im heißen Fett hell anbraten, Mehl darüberstreuen, mit wenig Wasser oder Beize ablöschen und 60–90 Minuten garen. Vor dem Anrichten evtl. das Schweineblut und den Essig zufügen, einmal aufwallen lassen und die Soße durchsieben. Die Fleischstücke in der Soße servieren und dazu Kartoffel-, Weck- oder Grießklöße reichen.

---

## Schweinshaxe

**1 große Schweinshaxe (1 kg),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Wacholderbeeren,**
**1/2 KL Kümmel,**
**1 Flasche Malzbier,**
**1/2 l saure Sahne,**
**1 EL Mondamin,**
**Delikateß-Paprikapulver.**

Die Schweinshaxe waschen, abtrocknen und die Schwarte karoförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben und in die Fettpfanne legen. Mit etwas heißem Wasser übergießen, die Wacholderbeeren und Kümmel darüber geben und im Backofen 1 1/2–2 Stunden braten. Zwischendurch mit Bier begießen. 15 Minuten vor Beendigung der Garzeit die Schwarte mit kaltem Salzwasser bestreichen. Das Mondamin mit der Sahne anrühren und die Soße damit binden. Pikant abschmecken. Das Fleisch von den Knochen lösen und anrichten. Dazu gibt es Kraut und Knödel, Senf und Meerrettich.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

### Varianten

- *In die Soße Perlzwiebeln, kleingehackte Gewürzgurke und Paprikastückchen aus dem Glas geben.*
- *Anstatt Schweinshaxe Schweinenacken verwenden.*

---

Schweinebraten mit Klößen (Seite 199). ▷





## Budapester Schweinebauch



**500 g Schweinebauch,**
**30 g Fett,**
**1 kleingehackte Zwiebel,**
**1 Knoblauchzehe,**
**Salz, Pfeffer,**
**¼ l Wasser,**
**1 KL Mondamin, Senf,**
**2 EL rote Paprikaschoten aus dem Glas,**
**1 KL Kapern.**

Das Fleisch waschen, abtrocknen, in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Im heißen Fett zusammen mit den Zwiebelstückchen und zerdrückten Knoblauchzehe anbraten, salzen und pfeffern, ablöschen und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten garen. Die Soße mit dem angerührten Mondamin binden und mit Senf würzig abschmecken. Die Paprikaschotenstückchen und die Kapern zufügen. Dazu gibt es Spaghetti, Makkaroni oder Knödel aus dem Paket.

Variante

*Paprikaschotenstückchen, Knoblauchzehe, Senf und Kapern weglassen und 2–3 in Scheiben geschnittene Äpfel in den letzten 10 Minuten mitschmoren.*

---

## Gekochter, geräucherter Schinken

**1 Räucherschinken (etwa 3–4 kg),**
**2 Zwiebeln,**
**reichlich Suppengrün.**

Um den starken Rauchgeschmack zu mildern, zuerst den Schinken einen Tag in reichlich Wasser einweichen oder kalt aufsetzen und das erste Kochwasser abgießen. Dann mit so viel frischem Wasser aufsetzen, daß der Schinken völlig davon bedeckt ist und erneut zum Kochen bringen. Zwiebeln sowie Suppengrün zugeben und zugedeckt schwach ziehend gar werden lassen. Läßt sich der Schlußknochen leicht herausziehen, ist der Schinken gar. Den Schwartenrand ringsum in scharfen Zacken einkerben und die Schwarte sorgsam abziehen.
Soll der Schinken kalt gereicht werden, im Sud abkühlen lassen, andernfalls die Brühe abgießen, den abgezogenen Schinken leicht abtrocknen, am Knochen entlang an beiden Seiten abtrennen, in dünne Scheiben schneiden und auf der Platte wieder zusammensetzen. Den Knochen am Ende mit einer Papierrüsche verzieren.

---

## Schinken im Brotteig

**1½ kg milder, roher Schinken,**
**Brotteig (Seite 457).**

Den Schinken gut abtrocknen und in einem Hefebrotteig aus Roggen- oder Weizenmehl einschlagen. Dabei ist darauf zu achten, daß der Schinken ringsum völlig eingehüllt ist, damit der Saft beim Backen nicht ausläuft. Im vorgeheizten Backofen (oder beim Bäcker) 2½–3 Stunden backen. Die Brotkruste evtl. ablösen und den Schinken in dicken Scheiben kalt oder warm mit Kartoffelsalat zu Tisch geben.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

◁ Kalbfleischröllchen (Kalbsvögel) auf Reis (Seite 194).

## Prager Schinken im Tontopf

**1 geräucherter oder gepökelter Schinken (ca. $1\frac{1}{2}$ kg),**
**3 Lorbeerblätter,**
**Nelken,**
**$\frac{1}{4}$ l Wasser.**

Den Schinken in den gewässerten Tontopf legen, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben, Wasser zugießen und zugedeckt ca. 3 Stunden garen. In Scheiben geschnitten auf Sauerkraut oder Erbsenpüree anrichten. Auch weiße Bohnen schmecken gut dazu.

---

## Eisbein mit Sauerkraut

**1 Eisbein (ca. $\frac{3}{4}$ kg),**
**$\frac{1}{2}$ l Wasser,**
**750 g Sauerkraut,**
**3–5 Wacholderbeeren,**
**1 Zwiebel,**
**2 Äpfel,**
**Salz, evtl. Zucker.**

Das Fleisch waschen und bei schwacher Hitze ca. 70 Minuten kochen. Sauerkraut, Wacholderbeeren, Zwiebelwürfel und Scheiben von geschälten Äpfeln dazugeben. Das Gericht in ca. 2 Stunden fertig garen, wobei das Fleisch auf dem Kraut liegen soll. Mit Salz und eventuell einer Prise Zucker abschmecken und mit Kartoffelpüree servieren.

---

## Grünes, gekochtes Schweinefleisch



**Bauchlappen,**
**ausgebeinter Kopf oder vordere und hintere Eisbeine,**
**Salzwasser,**
**Suppengrün,**
**1 Zwiebel.**

Die gut gewaschenen Fleischstücke mit Suppengrün und einer geteilten Zwiebel in Salzwasser 60–90 Minuten garen. Sauerkraut dazu reichen.

---

## Kesselfleisch



**500 g Schweinebauch, -bug oder -hals,**
**Salz, Pfeffer,**
**1 Zwiebel,**
**$\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe (Würfel) oder 500 g Sauerkraut.**

Das Fleisch in daumendicke Scheiben schneiden, waschen, salzen und pfeffern. In der heißen Würfelbrühe mit Zwiebelringen schwach kochend oder auf Sauerkraut wie Eisbein (siehe oben), jedoch ohne Äpfel, in ca. 90 Minuten bei geringer Hitze garen. Mit Senf servieren.

## Einsalzen (Pökeln) von Schweinefleisch (Ochsenfleisch, Ochsenzunge, Kalbszunge)



**Ca. 5 kg Schweinefleisch (Keule, Bug, Kamm, Bauchlappen, Füße, Waden, Zunge und Schwanz) oder Ochsenfleisch, Ochsenzunge oder Kalbszunge,**
**500 g Salz,**
**8 g Salpeter,**
**40–60 g Zucker,**
**1–1½ l Wasser,**
**einige Lorbeerblätter,**
**Pfefferkörner,**
**Nelken,**
**15 Wacholderbeeren,**
**1 Zwiebel.**

Das gewaschene Fleisch gut abtrocknen und mit 250 g Salz kräftig einreiben, besonders im Umkreis der Knochen. Das restliche Salz mit dem Wasser, Salpeter, Zucker und Gewürzen aufkochen und diese Lake nach dem Erkalten über das Fleisch gießen. Zum Einlegen ist ein Steintopf geeignet. Die größeren Fleischstücke zuerst einschichten, zuletzt alles mit einem Holzdeckel beschweren und kühl aufbewahren! Kleinere Stücke können schon nach 8 Tagen, größere erst nach 3–4 Wochen herausgenommen und nach kurzem Wässern zubereitet werden.

---

## Gepökeltes, gekochtes Schweinefleisch



**500–750 g Schweinefleisch (Hals- oder Rippenstück),**
**1–2 Zwiebeln,**
**Suppengrün.**

Das Fleisch in derselben Lake wie im vorhergehenden Rezept pökeln. Nach dem Herausnehmen mehrmals waschen und in reichlich Wasser (ohne Salz) schwach sprudelnd ca. 60 Minuten kochen. Sauerkraut, Rotkraut mit Äpfeln oder Teltower Rübchen dazu reichen.

### Variante

*Teile vom Waden, Fuß, Ohren oder Zunge werden ebenso zubereitet und schmecken ausgezeichnet in einer Erbsen- oder Kartoffelsuppe.*

---

## Bierschinken

**1 leicht gesalzener Schinken von einem jungen Schwein,**
**2 geschälte Zwiebeln oder flüssige Zwiebelwürze,**
**2 Flaschen dunkles Bier.**

Den Schinken mit den Zwiebeln oder der Zwiebelwürze einreiben, Bier darübergießen und im Backofen 2–2½ Stunden garen. Aus der Bierbrühe herausnehmen und eine Champignonsoße dazu reichen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Schweineschmalz



**500 g dickes, frisches Bauchfett (Bauchspeck ohne Schwarte, Flomen), 1–2 Zwiebeln.**

Den Bauchspeck in Streifen und dann in kleine Würfel schneiden. Mit der geschälten, in kleine Stücke geschnittenen Zwiebel glasig und nach und nach hellbraun werden lassen. Das Fett abschöpfen, in Töpfe füllen und erkaltet zubinden. Die Schmalzgrieben zu Sauerkrautgerichten, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat verwenden oder als Brotaufstrich, mit wenig Salz bestreut, reichen.

Variante

*Zur Zwiebel noch kleingeschnittene Apfelstückchen geben und je nach Jahreszeit mit Majoran oder Schnittlauch würzen. Ein schmackhafter Brotaufstrich.*

# HAMMEL- UND LAMMFLEISCHGERICHTE

Alle Hammelgerichte heiß auf den Tisch bringen und die Soße, wenn sie sehr fett ist, vor dem Binden entfetten.
Zu Braten und Koteletts ist eine Mintsauce (Pfefferminzsoße), wie man sie in England sehr schätzt, zu empfehlen. Auch Mint-jelly ist ausgezeichnet. Beides gibt es in Gläsern zu kaufen.
Jede Hammelkeule wird besonders saftig, wenn man sie vor der Zubereitung spickt, und zwar nicht nur mit Speck, sondern auch mit etwas Knoblauch. Letzteres verleiht ihr das gewisse Etwas. Wer die Knoblauchzehe nicht liebt, nimmt einen Hauch Knoblauchpulver oder würzt die Soße ganz zuletzt mit flüssiger Knoblauchwürze. Die Knoblauchwürze kann durch Zwiebelpulver und Cayennepfeffer ersetzt werden.
Hammelfett sollte, wenn es verwendet wird, einige Stunden vor der Zubereitung in kaltes Wasser gelegt werden. Das Wasser sollte allerdings des öfteren gewechselt werden. Das Fett danach in kleine Stücke schneiden, mit Milch übergießen und ausbraten.

## Gespickte Hammelkeule

**1 kg Hammelkeule,**
**einige getrocknete oder frische Pfefferminzblätter,**
**125 g Speck,**
**2 Knoblauchzehen,**
**Salz,**
**30 g Butter/Margarine,**
**3/8 l Wasser,**
**2 Tomaten,**
**1 EL Mehl,**
**1 Prise Thymian,**
**1/8 l saure Sahne,**
**4 EL Weißwein.**

Das abgelagerte Hammelfleisch häuten, das Fett entfernen, die Keule klopfen und waschen. Danach abtrocknen, mit den Minzblättern gut einreiben und über Nacht in ein mit Essig getränktes Tuch hüllen.
Am Tag darauf die Keule mit Speckstreifen und Knoblauchstiften spicken. Dann salzen, auf den gefetteten Rost über die mit Wasser ausgespülte Fettpfanne legen und in den Backofen schieben. Mit der heißen Butter oder Margarine übergießen. Bei Bräunung des Bratensatzes das heiße Wasser zufügen und während des Garens (90–100 Minuten) des öfteren damit begießen. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit die kleiner geschnittenen Tomaten und Thymian dazugeben. Das Fleisch dann in Scheiben schneiden, warmstellen, den Bratensatz mit 1/4 l heißem Wasser loskochen. Die Soße mit dem angerührten Mehl binden, durchsieben, mit der Sahne und Weißwein verfeinern und würzig abschmecken. Das Fleisch mit Petersilie garniert auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Soße gesondert zu Tisch geben. Dazu gibt es Salzkartoffeln und Blattsalat.
E.Herd 200 / G.Herd 4

Variante

*Die Fleischscheiben mit gebräunten Zwiebeln, Orangenscheiben oder Olivenscheiben garnieren.*

---

## Hammelrippchen Bürgerart



**750 g Hammelrippchen,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**40 g Fett,**
**3 EL Tomatenketchup,**
**2 in Scheiben geschnittene Zwiebeln,**
**1/2–3/4 l Wasser,**
**1 EL Mehl,**
**1/8 l Sahne,**
**Majoran.**

Die Rippchen waschen, zerteilen, abtrocknen, salzen und pfeffern und im heißen Fett anbraten. Tomatenketchup und Zwiebelscheiben zufügen, Wasser darübergießen und bei geringer Hitze 60–75 Minuten garen. Vor dem Anrichten das Mehl mit der Sahne anrühren und die Soße binden. Pikant mit Majoran würzen. Mit ganzen gebratenen Kartöffelchen und grünen Bohnen zu Tisch geben.

Variante

*1 der Länge nach halbierte Banane und 2 Scheiben Ananas in wenig Fett rasch anbraten (leicht bräunen) und auf den Hammelrippchen anrichten.*

## Senfbraten



**500 g Hammelfleisch (Keule oder Schulter),**
**Senf, 40 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Knoblauchzehe,**
**1 Prise Thymian,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1/4 l Wasser,**
**1 EL Mondamin,**
**1/4 l Sauermilch,**
**4 EL Rotwein.**

Das Fleisch häuten, klopfen, gut waschen und mit Senf bestreichen. Im heißen Fett, mit der zerkleinerten Zwiebel, vorbereiteten Karotte und zerdrückten Knoblauchzehe und Gewürzen anbraten. Das kochendheiße Wasser darübergießen und das Fleisch unter öfterem Begießen im vorgeheizten Backofen ca. 90 Minuten garen. Die Soße vor dem Anrichten durchsieben und evtl. entfetten. Das mit der Sauermilch angerührte Mondamin dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Die Soße mit Rotwein verfeinern. Den Hammelbraten aufschneiden und sehr heiß zu Tisch geben. Dazu gibt es junges Gemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.
E.Herd 200 / G.Herd 4

Variante

*Die Soße anstatt mit Wein mit 1 KL Johannisbeergelee verfeinern.*

---

## Hammelragout nach Stuttgarter Art



**500–750 g Hammelfleisch (Brust oder Hals),**
**30 g Butter/Margarine,**
**1 kleine Zwiebel,**
**1 Knoblauchzehe,**
**20 g Mehl,**
**Fleischbrühe,**
**1/2 Glas Weißwein,**
**evtl. Bratensoße,**
**1 EL Essig,**
**3 EL Tomatenmark,**
**8 mittelgroße Karotten,**
**etwa 20 kleine, ausgebohrte rohe Kartoffeln.**
**1 kleine Dose Erbsen,**
**20 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Zucker,**
**Salz.**

Die fein geschnittene Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehe in der heißen Butter oder Margarine gelb dämpfen. Die handtellergroßen Hammelfleischstücke zugeben, kurz darin anbraten, das Mehl mitdämpfen und mit Fleischbrühe, Wein, evtl. Bratensoße und Essig ablöschen. Das Tomatenmark darunter rühren und alles zusammen im geschlossenen Topf ca. 90 Minuten schmoren. Nach ca. 45 Minuten die streifig geschnittenen Karotten und ca. 30 Minuten vor dem Anrichten die ausgebohrten Kartöffelchen einlegen. Dann alles zusammen garen.
Die Erbsen (ohne Brühe) in zerlassener Butter oder Margarine kurz dämpfen. Zucker und wenig Salz zufügen und möglichst alle Flüssigkeit verdunsten lassen. Hammelfleisch, die Karotten in der Mitte einer Platte aufhäufen, die Soße darübergießen, die Kartöffelchen ringsum legen und Erbsen-Nestchen obenauf setzen.

## Gekochtes Hammelfleisch mit würziger Soße



**500 g Hammelfleisch (Brust oder Hals),**
**1½ l Salzwasser,**
**Suppengrün,**
**Estragon,**
**1 Stück Sellerie,**
**2 Zwiebeln,**
**1 Stange Lauch,**
**30 g Fett,**
**30 g Mehl,**
**1 Gewürzgurke,**
**2 Tropfen Tabascosoße.**

Das Fleisch waschen, mit Suppengrün, Estragon, Sellerie, einer geteilten Zwiebel in das kochende Salzwasser geben und 45 Minuten kochen. Die Brühe durchsieben und das Fleisch in Scheiben schneiden. Das Weiße des Lauchs in dünne Ringe schneiden und im heißen Fett mit der restlichen feingewiegten Zwiebel bräunlich dünsten. Das Mehl dazugeben, dunkel anschwitzen, mit ½ l Kochbrühe ablöschen, die Fleischscheiben einlegen und die Soße noch 15–20 Minuten bei geringer Hitze kochen. Zuletzt die kleingehackte Gewürzgurke dazufügen und die Soße vorsichtig mit Tabascosoße abschmecken. Dazu werden Teigwaren gereicht.

---

## Hammelkrone mit Trauben

**2 kg Hammelrücken,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Karotte,**
**Suppengrün,**
**60 g Fett,**
**⅜ l Wasser oder Brühe,**
**1 EL Mondamin,**
**⅛ l Dosenmilch,**
**20–25 grüne Weintrauben oder Mandarinenspalten aus der Dose.**

Den Hammelrücken vom Fleischer in der Mitte der Wirbelsäule entlang teilen lassen. Dann gut waschen, zu einer Krone zusammenbiegen und beide Stücke zusammennähen. Die oberen Rippenknochen, so gut es geht, vom Fleisch lösen, salzen, pfeffern. Mit der Karotte und dem vorbereiteten Suppengrün im heißen Fett anbraten, ablöschen, dann auf den Rost über die mit Wasser ausgespülte Fettpfanne legen. Wasser oder Brühe mit Karotte und Suppengrün in die Fettpfanne geben. Den Braten im Backofen ca. 90 Minuten garen. Zuletzt die Soße durchsieben und mit dem mit Dosenmilch angerührten Mondamin binden. Vor dem Anrichten die Rippen des Rückens mit gewaschenen Trauben oder den Mandarinenspalten bestecken. Dazu gibt es Reis, mit Lauchringen vermischt und Mango Chutney garniert, oder beliebiges Gemüse und Salzkartoffeln.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Puszta-Gulasch



**500 g mageres, in Würfel geschnittenes Hammelfleisch (Schulter, Keule oder Rükken),**
**3 Zwiebeln,**
**60 g Fett,**
**4 grüne Paprikaschoten,**
**1/2 l Fleischbrühe,**
**3 EL Tomatenmark,**
**1 KL Mondamin,**
**Salz,**
**Delikateß-Paprika,**
**1 EL Essig.**

Die Fleischwürfel mit den Zwiebelringen im heißen Fett anbraten. Die entkernten, gewaschenen und in Streifen geschnittenen Paprikaschoten kurz mitbraten. Die Fleischbrühe zugießen, das Tomatenmark unterrühren und das Fleisch bei geringer Hitze zugedeckt 45–60 Minuten garen. Die Soße mit angerührtem Mondamin binden und würzig abschmecken. Mit Weckknödeln zu Tisch geben.

### Variante

*Nach 15 Minuten Kochzeit noch 300 g grüne, klein geschnittene Bohnen dazugeben und mitkochen lassen. Paprikaschoten weglassen.*

---

## Ägyptisches Hammelgericht

**500 g in Würfel geschnittenes mageres Hammelfleisch (Hals, Rücken oder Brust),**
**1 Tasse Essig,**
**40 g Fett, 1/2 l Wasser,**
**5–6 EL Tomatenmark.**

Die gewaschenen, abgetropften Fleischwürfel mit dem kochendheißen Essig übergießen und über Nacht darin stehen lassen. Am Tage darauf, die abgetropften Fleischwürfel im heißen Fett anbraten, mit Essig und Wasser ablöschen, Tomatenmark unterrühren und bei geringer Hitze ca. 60 Minuten gar schmoren. Das Gericht schmeckt ungemein lecker und ist auch, wenn Gäste kommen, sehr zu empfehlen. Mit Kartoffelpüree und Salat zu Tisch geben.

---

## Hammelfleisch am Spieß

**(Für 8 Personen)**



**1 1/2 kg Hammelkeule,**
**Wacholderbeeren,**
**2 Tassen Essig,**
**2 Tassen Rotwein,**
**4 EL Öl,**
**Salz, Pfeffer,**
**2 in Scheiben geschnittene Zwiebeln,**
**2 Becher Joghurt.**

Haut und Fett von der Keule entfernen und die Keule waschen. Aus Wacholderbeeren, Essig, Rotwein und Öl eine Marinade bereiten, etwas salzen und pfeffern, die Zwiebelscheiben dazugeben und die Keule 3 Tage hineinlegen. In dieser Zeit ab und zu wenden. Die Keule auf einen Spieß stecken und unter Wenden grillen oder über offenem Feuer braten. Ab und zu mit Öl bepinseln. Das gegarte Fleisch vom Spieß nehmen, aufschneiden, mit verquirltem Joghurt übergießen und sofort servieren. Dazu gibt es Senf, Würzsoßen aus dem Glas, Brotscheiben und Salate.

## Hammelkotelett, naturell



**4 Hammelkoteletts,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 EL Mehl,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel.**

Die Sehnen am Rand der Hammelkoteletts einschneiden. Die Koteletts dann salzen, pfeffern, in Mehl wenden und im heißen Fett mit den fein geschnittenen Zwiebelringen zuerst auf beiden Seiten anbraten und dann zugedeckt bei geringer Hitze ca. 20 Minuten fertig braten. Zum Ablöschen nach Belieben etwas Fleischbrühe oder Bratensoße verwenden.

### Varianten

- *Die gebratenen Koteletts mit geriebenem Käse bestreuen und bei Oberhitze im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten überbacken. Der Käse darf nicht braun werden.*
- *Die gebratenen Koteletts mit Würzbutter anrichten. Dazu 60 g schaumig gerührte Butter mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, einige Tropfen Worcestersoße, 1 KL fein gewiegte Petersilie und je 1 Msp. Rosmarin und Thymian gut vermischen und würzig abschmecken. Die Butter kaltstellen und beim Anrichten jedes Kotelett mit einer Scheibe belegen.*

---

## Hammelsteak mit Pfiff



**4 nicht zu dünne Hammelsteaks (Keule),**
**je 1 Msp. Thymian und Basilikum,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1 Gläschen Weinbrand,**
**1 KL Mondamin,**
**geröstete Zwiebelscheiben.**

Die Steaks breit drücken. Thymian und Basilikum mit Salz und Pfeffer vermischen und die Steaks damit einreiben. Die Butter oder Margarine erhitzen, die Fleischscheiben auf beiden Seiten bei guter Hitze anbraten und rasch (6–8 Minuten) fertig braten. Die Steaks herausnehmen, warmstellen und den Weinbrand zu dem Bratenfond gießen. Die Soße mit dem angerührten Mondamin binden, abschmecken und über die Steaks gießen. Mit Zwiebelscheiben garnieren. In die Mitte der Platte junge grüne Bohnen oder grüne Erbsen häufen.

### Varianten

- *Die Soße nicht binden und den Weinbrand weglassen. Dafür 4 EL Tomatenmark mit 4 EL Dosenmilch oder Wasser vermischen, über die angebratenen Steaks verteilen und diese darin fertig braten. Mit Paprika und geriebenem Käse würzen.*
- *Die Steaks auf gerösteten Toastbroten anrichten und mit in Scheiben geschnittenen, gefüllten Oliven und feingewiegter Petersilie garnieren.*

## Hammelkotelett, gegrillt

**4 Hammelkoteletts,**
**2–3 EL Öl,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Msp. Rosmarin.**

Die Koteletts mit Küchenkrepp abreiben, etwas breit drücken, mit Öl bestreichen und ca. 20 Minuten zum Durchziehen auf die Seite stellen. Die Koteletts unter dem vorgeheizten Grill auf beiden Seiten je 5 Minuten grillen. Vor dem Anrichten würzen.

Variante

*90 g Butter schaumig rühren, mit 2 ganzen Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat und feingewiegter Petersilie vermischen. Die Koteletts auf beiden Seiten damit bestreichen, mit Semmelbröseln bestreuen und unter dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten grillen.*

---

## Lammrücken

**(Für 12 Personen)**



**1 Lammrücken (ca. 3 kg),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**40 g Speck,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**evtl. etwas Fleischbrühe,**
**1/4 l saure Sahne,**
**2 EL Mondamin,**
**1 Msp. Thymian.**

Das Fett vom Lammrücken nicht abschneiden, das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und kurze Zeit zugedeckt kühl stellen.
Die Speckscheiben in der Butter oder Margarine anbräunen, Zwiebelringe und Suppengrün zugeben und den Lammrücken darin unter mehrmaligem Begießen ca. 90 Minuten gar braten (wenn nötig, Fleischbrühe oder Wasser zugeben). Evtl. das Fett abschöpfen und 1/4 Stunde vor dem Anrichten die Hälfte der Sahne zugießen. Das Mondamin mit der restlichen Sahne anrühren, die Soße damit binden, Thymian zufügen und den Braten mit der durchgesiebten Soße glasieren.
Auf dieselbe Art wird **Lammschlegel** (Sahne ca. 15 Minuten vor dem Anrichten zufügen und das Fleisch mehrmals mit der Soße übergießen – Bratzeit für 2 kg ca. 90 Minuten) und **Lammbug** (1 kg, ca. 60 Minuten) zubereitet.

---

## Lammfrikassee



**625 g Lammbrustfleisch ohne Knochen.**

Lammbrustfleisch wie Kalbsfrikassee (Seite 190) zubereiten. Zutaten und Bratdauer sind gleich.

## Gefüllte Lamm- oder Hammelbrust nach Wiener Art

**1 kg Lammbrust, Salz,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**40 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Tomate,**
**1/2 kleine Sellerieknolle,**
**1 Msp. Thymian,**
**Fleischbrühe.**

**Fülle:**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**1 EL Butter/Margarine,**
**350 g blättrig geschnittene Champignons,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**100 g Hackfleisch,**
**2 Eier,**
**Salz, Muskat.**

Zubereitet und gefüllt wird das Fleisch wie Kalbsbrust (Seite 189). Für die Fülle Zwiebel in etwas heißem Fett glasig werden lassen und mit den übrigen Zutaten gut vermischen. Die Soße ohne Sahne etwas dicker einkochen.

---

## Gefüllte Lammschnitzel



**4 Lammschnitzel (Keule),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**einige frische oder getrocknete Pfefferminzblättchen,**
**200 g Sahnequark,**
**50 g Butter/Margarine.**

Die Schnitzel mit Küchenkrepp abreiben, salzen und pfeffern. Auf jedes Schnitzel 1 oder 2 gewaschene oder getrocknete Pfefferminzblättchen legen. Den Sahnequark mit Salz und Pfeffer würzen und nicht zu dick darüberstreichen. Die Schnitzel zusammenrollen, mit Bindfaden oder Rouladenklammern zusammenhalten, im heißen Fett bei guter Hitze anbraten und ca. 15 Minuten fertig garen. Mit ganzen gebratenen Kartoffeln und Blatt-, Tomaten- oder Gurkensalat servieren.

---

## Schisch Kebab



**2–3 Zwiebeln,**
**2 rote Paprikaschoten,**
**1 Aubergine,**
**Öl,**
**Salz,**
**Curry oder Rosenpaprika,**
**Chili-Soße,**
**Zigeunersoße,**
**Senf- und Meerrettichsoße,**
**Tomatenketchup,**
**Kapern und Oliven (alles aus dem Glas).**
**500 g in Würfel geschnittenes Lamm- oder Hammelfleisch von der Keule,**
**1 Knoblauchzehe,**
**100 g durchwachsener Speck,**

Die Fleischwürfel mit der Knoblauchzehe einreiben. Den Speck und die Zwiebeln sowie die entkernten Paprikaschoten und die Aubergine in entsprechend große Scheiben schneiden. Alles im Wechsel auf Spieße aufreihen und gut mit Öl bepinseln. Die Spieße im vorgeheizten Grill 10–15 Minuten garen. Dann mit Curry oder vorsichtig mit Rosenpaprika, letzterer ist sehr scharf, würzen. Dazu gibt es Reis, verschiedene fertige Würzsoßen, Kapern und Oliven.

## Lamm- oder Hammelpastete

**200 g roher oder gekochter Schinken,**
**250 g Lammfleisch (Hals),**
**1 Zwiebel,**
**1 Sträußchen Petersilie,**
**2 Tassen gekochter Langkornreis,**
**2 Eier,**
**Salz, Pfeffer,**
**Tabasco-Soße.**

Den Schinken, das Fleisch, die geschälte Zwiebel und Petersilie durch den Fleischwolf drehen. Den Reis und die Eier sowie die Gewürze zufügen, alles gut vermischen und den Fleischteig in eine gut gefettete Kastenform geben. Die Pastete im vorgeheizten Backofen 60–70 Minuten backen. Auf eine Platte stürzen und mit einer beliebigen Bratensoße oder Würzsoße (Mintsauce) aus dem Glas und verschiedenen Salaten servieren.
E.Herd 200 / G.Herd 4–5

---

## Lammhaxe, französisch gebraten

**1 Lammhaxe,**
**Salz,**
**50 g Fett,**
**2–3 in Scheiben geschnittene Zwiebeln,**
**1 EL Mehl,**
**1/4 l Wasser oder Fleischbrühe,**
**1 kleine Dose Tomatenmark,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1/8 l Weißwein.**

Die Haxe gut waschen, salzen und im heißen Fett anbraten. Die Zwiebelscheiben zufügen und mitbräunen. Das Mehl darüberstäuben, mit Wasser oder Fleischbrühe ablöschen, das Tomatenmark unterrühren, die Gewürze und den Wein dazugeben und 90–120 Minuten garen. Die Haxe mit Erbsen und Karotten oder anderem Gemüse, Salzkartoffeln oder Pommes frites zu Tisch geben.

## Berliner Leber

**4 Scheiben Kalbsleber (je 100 g), Mehl, 30 g Butter/Margarine, 1 in Scheiben geschnittene Zwiebel, 1 in Scheiben geschnittener, geschälter Apfel, Salz.**

Die Leber waschen, enthäuten und von den Sehnen befreien. Dann in Mehl wenden und in der heißen Butter oder Margarine mit den Zwiebelscheiben auf beiden Seiten ca. 6 Minuten braten. Die Apfelscheiben nach dem Wenden dazugeben und mitbraten. Die Leber etwas salzen und auf einer vorgewärmten Platte mit den Zwiebel- und Apfelscheiben darauf anrichten.

### Varianten

- *Die Leberscheiben in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden, braten und dann erst salzen. Zwiebel- und Apfelscheiben weglassen.*
- *100 g in Scheiben geschnittenen Speck mitbraten und auf der Leber anrichten. Das ist ein Leckerbissen.*
- *Leberscheiben in einem Ausbackteig (120 g Mehl, 1 Ei, 1/8 l Milch) wenden und schwimmend in heißem Fett backen. Zwiebel- und Apfelscheiben weglassen.*

---

## Gespickte Kalbsleber



**400 g Kalbsleber am Stück, 30 g geräucherter Speck, 1/4 l Weißwein, 1 feingewiegte Zwiebel, einige Pfeffer- und Senfkörner, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 1 Petersilienstiel, 40 g Butter/Margarine, 1 KL Mondamin, Salz.**

Die Leber waschen, häuten und mit feinen Speckstreifen spicken. Den Weißwein mit der Zwiebel, Gewürzen und Petersilie aufkochen, abkühlen lassen, über die Leber gießen und diese ca. 15 Minuten darin marinieren. Die Leber abtrocknen, im heißen Fett hellbraun anbraten und bei geringer Hitze unter wiederholtem Begießen mit durchgesiebter Marinade ca. 15 Minuten schmoren. Die Soße mit angerührtem Mondamin binden und die Leber erst kurz vor dem Anrichten in Scheiben schneiden und salzen.

## Leberspießchen Svizzera



**350–400 g Kalbs- oder Schweineleber,**
**75 g Speck, 1–2 Zwiebeln,**
**frische Salbeiblätter,**
**marinierte rote Paprikastücke aus dem Glas,**
**60 g Butter/Margarine,**
**Salz, Pfeffer.**

Die gewaschene Leber in daumendicke, kleinere Stücke und den Speck in dünne Scheiben schneiden. Die geschälte Zwiebel teilen und auseinandernehmen. Auf die Spießchen im Wechsel 1 Stück Leber, ein Salbeiblatt, eine Scheibe Speck, dann Zwiebel und Paprikaschote stecken. Die Spießchen in der heißen Butter oder Margarine ca. 6 Minuten braten oder unter den vorgeheizten Grill schieben. Vor dem Anrichten salzen und pfeffern.

---

## Leberklöße

**250 g Rindsleber,**
**250 g Kalbsleber oder**
**500 g gehackte Leber,**
**4–5 Brötchen,**
**1 Zwiebel,**
**Petersilie,**
**20 g Butter/Margarine,**
**1–2 Eier, 2 EL Mehl,**
**2–3 EL Semmelbrösel,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskat,**
**1 Prise Majoran,**
**evtl. 1 EL roh gewiegter Spinat.**

Die gehäutete Leber fein wiegen oder durch die Maschine drehen. Die abgeriebenen, eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen mit Zwiebel und Petersilie im Fett dämpfen, die übrigen Zutaten und die Leber darunter mischen. Zuerst einen Probekloß kochen (ist die Masse noch zu weich, mehr Semmelbrösel zufügen) und mit einem angefeuchteten Eßlöffel Klöße in kochendes, leicht gesalzenes Wasser einlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 8–10 Minuten garziehen lassen. Die Klöße beim Anrichten mit gerösteten Semmelbröseln überschmälzen.

---

## Schweineleber

Die Schweineleber wird wie Kalbsleber (vgl. vorhergehende Rezepte) zubereitet. Auch gegrillt schmeckt sie sehr gut. Erst nach dem Garen salzen und würzen.

---

## Kalbsnieren mit Calvados



**400 g Kalbsnieren,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 kleines Glas Calvados.**

Die Nieren so aufschneiden, daß man sie gut von Sehnen, Röhren und dem Fett befreien kann. Dann waschen und in feine Scheiben

schneiden. Im heißen Fett mit den Zwiebelringen beidseitig je 8–10 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer gut würzen. Den Calvados darüber verteilen und die Nieren mit Kartoffelpüree und Blattsalat zu Tisch geben.

---

## Saure Nieren

**4 Kalbs-, Rinder- oder Schweinenieren (500 g),**
**40 g Margarine,**
**2 EL Mehl, 1 Zwiebel,**
**1/8 l Würfelbrühe oder Bratensoße,**
**4 EL Rotwein,**
**1 EL Essig,**
**1 KL Zitronensaft,**
**Salz, Pfeffer.**

Die Nieren waschen, der Länge nach aufschneiden und das Fett sowie die Sehnen entfernen. Dann die Nieren quer in feine Scheiben schneiden, in der heißen Margarine anbraten und, sobald sie nicht mehr rot sind, herausnehmen, damit sie nicht hart werden, und warmstellen.
Das Mehl und die kleingeschnittene Zwiebel im zurückgebliebenen Fett hell bräunen, mit der Würfelbrühe, Wasser oder Bratensoße ablöschen, Wein, Essig und Zitronensaft zufügen und die Soße durchkochen. Würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nieren kurz darin erhitzen.

---

## Schweinenieren Bürgerart

**3–4 Schweinenieren,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**40 g Fett,**
**1 KL Thymian,**
**1–2 EL Mehl,**
**1 EL Essig,**
**3–4 EL Weißwein oder 1/8 l Fleischbrühe,**
**Salz,**
**Pfeffer.**

Die Nieren enthäuten, waschen, der Länge nach teilen und die Sehnen und Fettreste entfernen. Dann die Nieren in dünne Scheiben schneiden und mit der Zwiebel im heißen Fett ca. 4 Minuten rasch anbraten. Thymian dazugeben. Die Nieren aus der Pfanne nehmen, warmstellen, das Mehl zum Bratenfond geben, bräunen, Essig, Weißwein oder Fleischbrühe zufügen und durchkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nieren nur kurz darin erhitzen. Nicht mehr kochen lassen.
Ebenso lassen sich auch **Kalbsnieren** zubereiten.

### Varianten

- ○ *Am Tisch 2 EL Weinbrand über die angerichteten Nieren verteilen, anzünden und abbrennen lassen.*
- ○ *Anstatt Essig und Weißwein Sahne verwenden und die Soße noch mit Madeira abschmecken.*
- ○ *In der Soße 1 kleingehackte Gewürzgurke oder einige Salatgurkenwürfel mitkochen.*

## Ochsenzunge, gekocht



**1 Ochsenzunge,**
**Suppengrün,**
**4 Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Salz.**

Eine frische oder gepökelte Ochsenzunge abwaschen, mit reichlich Suppengrün und den Gewürzen in strudelndes, bei gepökelter Zunge ungesalzenes Wasser geben, so daß die Zunge bedeckt ist, und bei schwacher Hitze so lange kochen, bis sich die harte Oberhaut abschälen läßt (1½–2 Stunden). Die Zunge in Scheiben schneiden und in der durchgesiebten heißen Brühe zu Tisch geben, die mit einem Schuß Madeira verfeinert werden kann.

---

## Gespickte Ochsenzunge

**1 Ochsenzunge,**
**Wasser,**
**reichlich Suppengrün,**
**Salz,**
**einige Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt.**
**Zum Spicken:**
**30 g geräucherter Speck.**
**Zur Soße:**
**50 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**30 g Mehl,**
**1 Glas Rotwein,**
**Saft von ½ Zitrone,**
**Zungenkochbrühe.**

Die Zunge kochen und schälen, wie im vorhergehenden Rezept angegeben. Der Länge nach mit feinen Speckstreifen spicken, in der heißen Butter mit Zwiebelscheiben rasch anbraten, das Mehl mitrösten, mit Kochbrühe ablöschen, Wein und Zitronensaft zufügen und die Zunge noch ca. ½ Stunde in der Soße dünsten. Beim Anrichten in Scheiben schneiden und mit der durchgesiebten Soße übergießen.

### Variante

*Zuletzt unter die Soße ¼ l saure Sahne rühren. Eine Kapernsoße bereiten und die Zungenscheiben damit übergießen.*

---

## Kalbs- oder Schweinezunge

**1 größere oder 2 kleinere Zungen,**
**1–1½ l Salzwasser,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**einige Pfeffer- und Senfkörner,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Bechamel-Soße (Seite 117),**
**1–2 EL saure Sahne,**
**1 KL Sojasoße.**

Die Zunge waschen und in leicht gesalzenem Wasser mit der halbierten Zwiebel, vorbereitetem Suppengrün, Senf- und Pfefferkörnern so lange kochen (1½–2 Stunden), bis sich die harte Oberhaut abziehen läßt. Zunge prüfen, ob sie weich ist, dann herausnehmen,

mit kaltem Wasser kurz abschrecken, die Haut abziehen und die Knorpel entfernen. Dann in Scheiben schneiden. Die Bechamelsoße mit der durchgesiebten Zungenbrühe zubereiten, die Sahne zufügen, kurz aufkochen und mit Sojasoße abschmecken. Die Zungenscheiben in der Soße anrichten. Gedämpften Reis oder Salzkartoffeln dazu reichen.

---

## Saure Kutteln




**500 g Kutteln,**
**40 g Butter/Margarine,**
**60 g Mehl,**
**1 in Scheiben geschnittene Zwiebel,**
**½ l Wasser,**
**1 EL Essig,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Paprikapulver.**

Die gewaschenen, in 2–2½ Stunden weichgekochten Kutteln in fingerlange Streifen schneiden. Die Butter oder Margarine erhitzen, das Mehl zufügen und braun rösten, die Zwiebel dann dazugeben und ca. 5 Minuten mitrösten. Mit Wasser ablöschen, die Gewürze zufügen und die Soße bei geringer Hitze ca. 20 Minuten schwach kochen lassen.
Die Kuttelstreifen in die Soße geben und erhitzen. Nach Belieben noch mit einer Messerspitze Zucker abschmecken. Dazu gibt es Bratkartoffeln oder Teigwaren.

---

## Überbackene Kutteln



**500 g gekochte Kutteln,**
**1 Zwiebel,**
**30 g Fett,**
**1 Tasse Weißwein,**
**½ l weiße Soße (Seite 116),**
**1–2 EL Semmelbrösel,**
**1–2 EL geriebener Käse.**

Die Kutteln in fingerlange Streifen schneiden. Die feingewiegte Zwiebel in dem heißen Fett glasig dünsten, den Weißwein zugießen, die Kutteln dazugeben und 5 Minuten leicht kochen lassen. Dann in eine gefettete Auflaufform geben, die weiße Soße darüber verteilen, Semmelbrösel und Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen 10–15 Minuten überbacken.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Kalbsgekröse



Das Kalbsgekröse sorgfältig waschen, in Salzwasser weich kochen und in feine Scheiben schneiden.
In Fett mit Zwiebelringen knusprig rösten oder wie saure Kutteln zubereiten.

## Gespickte Brieschen (Kalbsmilch) in Madeirasoße

**2 Kalbsbrieschen,**
**Salzwasser,**
**20 g Speck,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**1 Brotrinde,**
**1 EL Mehl,**
**3–4 EL Weißwein,**
**1/4 l Brühe,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskat,**
**50 g Champignons aus der Dose,**
**2 EL Madeira.**

Die Brieschen waschen, gut wässern, in Salzwasser zum Kochen bringen und sofort herausnehmen. Abkühlen lassen und Häute und innere Röhre entfernen. Die ganze Oberfläche mit dünnen Speckstreifen spicken.
In der heißen Butter oder Margarine die Zwiebel, Petersilie und Brotrinde leicht anbraten, die Brieschen mitdünsten, das Mehl darüberstäuben und ca. 10 Minuten kochen. Unter Rühren Wein oder Brühe zugießen und weitere 10 Minuten kochen. Mit den Gewürzen abschmecken, Champignons zufügen und mit Madeira verfeinern.

Variante

*Die Brieschen wie oben vorbereiten, nach dem Häuten in fingerdicke Scheiben schneiden, würzen und in verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett goldbraun braten.*

---

## Pikantes Brieschenfrikassee

**(Für 10–12 Pastetchen)**

**1 Kalbsbrieschen,**
**1 gesalzene, gekochte Kalbszunge,**
**1/2 l Brühe (Würfel),**
**1/2 l weiße Grundsoße (Seite 116),**
**1 KL Kapern,**
**2 Sardellenfilets aus dem Glas,**
**50 g Champignons aus der Dose,**
**1 Eigelb,**
**2 EL saure Sahne,**
**Salz, Muskat.**

Das Brieschen wässern und wie im Rezept vorher angegeben blanchieren. In der Fleischbrühe 20–30 Minuten garziehen lassen und sorgfältig häuten. Das Brieschen und die Kalbszunge in kleine Würfel schneiden. Die Kapern, gewiegten Sardellenfilets und Champignons unter die weiße Soße mischen. Diese mit Eigelb und Sahne verfeinern. Die Brieschen- und Zungenwürfel dazugeben und kurz erhitzen. Würzig abschmecken und in Pastetchen anrichten.

Variante

*Frikassee in gefettete Vorspeisenförmchen füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und im gut vorgeheizten Backhofen bei Mittelhitze ca. 15 Minuten hell überbacken.*

# Gebackenes Hirn




**600–800 g Kalbshirn,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1–2 Eier,**
**Semmelbrösel,**
**Fett.**

Das Hirn zuerst in kaltes, mehrmals gewechseltes Wasser legen, damit alles Blut ausgeschwemmt wird. Dann lauwarm wässern, enthäuten und 5 Minuten auf einem Sieb in kochendes Salzwasser oder in Fleischbrühe tauchen. Auf einem Tuch abtropfen und abkühlen lassen, in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen, im verquirlten Ei und Semmelbröseln wenden. Im heißen Fett auf beiden Seiten 8–10 Minuten hellbraun backen. Grünen Salat und Remouladensoße dazu reichen.

---

# Rinderherz im Gemüsebeet



(Farbtafel Seite 344)

**1 kg Rinderherz,**
**100 g fetter Speck,**
**Pfeffer,**
**Salz,**
**Paprika,**
**4 EL Öl,**
**1/4 l Fleischbrühe,**
**1 kg geputztes Wurzelgemüse (z. B. Möhren, Lauch, Sellerie, Kohlrabi, Petersilienwurzel),**
**1 große Zwiebel,**
**250 g Tomaten,**
**1 EL gehackte Petersilie,**
**1 EL Mehl,**
**scharfer Senf,**
**Zucker,**
**4 EL Sahne oder Dosenmilch.**

Rinderherz so weit wie möglich von den Adern befreien. Speck in Streifen schneiden und das Herz damit spicken. Dann mit Pfeffer, Salz und Paprika einreiben und in heißem Öl von allen Seiten im Bräter anbraten. 1/8 l Brühe dazugießen, Deckel auflegen und Bräter in den vorgeheizten Backofen stellen. Etwa 1 Stunde bei starker Mittelhitze garen. Das grob geschnittene Gemüse und die in Achtel geschnittene Zwiebel um das Fleisch legen. Etwas Salz darüberstreuen und die restliche Brühe beifügen. Den Deckel wieder auflegen und weitere 50 Minuten garen. Dann die gehäuteten, in Achtel geschnittenen Tomaten beifügen und nochmals etwa 10 Minuten unten garen. Fleisch herausnehmen und warmstellen. Gemüse ohne Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Petersilie darüberstreuen. Bratenfond lösen, bis zu 1/2 Liter mit Wasser oder Brühe aufgießen. In einem Topf aufkochen. Mit in wenig Wasser angerührtem Mehl binden und gut durchkochen. Soße mit scharfem Senf, etwas Zucker und Sahne oder Dosenmilch abschmecken. Vor dem Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden und alles hübsch anrichten.
E.Herd 225 / G.Herd 4–5

## Gefülltes Herz



**1 Kalbsherz,**
**50 g Speck,**
**je 1 EL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**1 eingeweichtes Brötchen,**
**1 Ei,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskat,**
**30 g Fett,**
**1 EL Mehl,**
**3/8 l Wasser,**
**2–3 EL saure Sahne.**

Das Herz waschen, abtrocknen und mit Speckstreifen spicken. Zwiebel und Petersilie mit dem ausgedrückten, zerzupften Brötchen, Ei und Gewürzen vermischen. Das Herz damit füllen, zunähen, salzen und pfeffern und im heißen Fett anbraten. Mehl darübergeben, leicht mitrösten, mit Wasser ablöschen und unter öfterem Begießen ca. 60 Minuten braten. 10 Minuten vor dem Anrichten die Sahne zufügen, die Soße noch etwas einkochen lassen und durchsieben. Das Herz in Scheiben schneiden und in der abgeschmeckten Soße anrichten oder diese gesondert dazu reichen.

---

## Lunge in Gurkensoße



**500 g Kalbslunge,**
**1 1/2 l Salzwasser,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**einige Pfeffer- und Senfkörner,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Thymian,**
**1/2 Tasse Essig,**
**40 g Fett,**
**40 g Mehl,**
**1 KL Zucker,**
**1 Prise Knoblauchpulver,**
**1 EL Kapern,**
**1 Gewürzgurke,**
**1/4 l Lungenbrühe,**
**1/8 l saure Sahne,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**Salz.**

Die Lunge gut waschen und die Luftröhre herausschneiden. Das Salzwasser mit der zerteilten Zwiebel, dem vorbereiteten Suppengrün, Gewürzen und Essig zum Kochen bringen. Die Lunge einlegen und ca. 1 Stunde bei geringer Hitze kochen lassen. Anschließend, wenn möglich, noch Teile der Luftröhre entfernen und die Lunge in Streifen schneiden.
Zur Soße das Fett erhitzen, das Mehl mit Zucker hellbraun rösten, Knoblauchpulver, kleingehackte Kapern und kleingehackte Gewürzgurke dazugeben, kurz mit anrösten und mit der durchgesiebten Lungenbrühe ablöschen. Die Soße 10 Minuten durchkochen lassen, Sahne und Zitronensaft sowie die Lungenstreifen dazugeben, erhitzen und würzig, evtl. noch mit Zucker, abschmecken. Kartoffeln, Klöße, Spätzle oder Nudeln dazu reichen.

### Variante

*Die gekochte Lunge fein wiegen und mit gekochten Kartoffelwürfelchen in der Soße anrichten.*

## Lammleber auf elsässische Art



**400 g Lammleber,**
**Milch,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**4 Scheiben Speck,**
**1 Banane.**

Die Leber gut waschen und über Nacht in Milch legen. Dann abgetropft in Streifen schneiden und mit den Speckscheiben und der in Scheiben geschnittenen Zwiebel in 30 g heißer Butter oder Margarine ca. 4 Minuten braten. Die geschälte Banane in Scheiben schneiden und in der restlichen Butter kurz backen. Die Bananenscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Leber mit den Speckscheiben darübergeben und mit den gebräunten Zwiebeln garnieren.

---

## Hammelnieren am Spieß



**3 Hammelnieren,**
**100 g Speck,**
**1 Bratwurst,**
**2 Zwiebeln,**
**4 Tomaten,**
**Salz, Pfeffer, Öl.**

Haut und Fett von den Nieren entfernen. Die Nieren gut waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Den Speck in Streifen und die aus der Haut genommene Fülle der Bratwurst in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die geschälte Zwiebel in dickere Stücke und die Tomaten in Achtel schneiden. Die Nierenstücke mit den Speckstreifen umwickeln und im Wechsel mit den Bratwurst- und Zwiebelscheiben sowie den Tomatenstücken auf Spieße stecken. Gut mit Öl bestreichen, unter dem vorgeheizten Grill 4–6 Minuten grillen. Zuletzt, kurz vor dem Anrichten, salzen und pfeffern. Dazu gibt es Teigwaren oder Kartoffelpüree.
Hammelnieren können auch wie saure Schweinenieren, Seite 221, zubereitet werden.

---

## Hammelzunge in Berliner Soße



**2 Hammelzungen,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Salzwasser,**
**1/2 l mit hellem Bier zubereitete weiße Soße (Seite 116),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**gebräunte Zwiebelringe.**

Die Zungen gut waschen und mit der klein geschnittenen Zwiebel, dem zerkleinerten Suppengrün und Lorbeerblatt in Salzwasser so lange garziehen lassen, bis sich die Spitze leicht durchstechen läßt und die Zunge weich ist. Die Haut von den Zungen abziehen, die Knorpelteile entfernen, die Zungen in Scheiben schneiden und warm stellen. Die weiße Soße würzig abschmecken und die Zungenscheiben darin anrichten. Mit gebräunten Zwiebelringen garnieren.

Variante

*Die weiße Soße anstatt mit Bier mit Milch oder Fleischbrühe zubereiten und 1–2 Ecken Schmelzkäse darin auflösen.*

# Hackfleisch- und Wurstgerichte

Hackfleisch soll noch am Tage des Einkaufs verarbeitet und verzehrt werden. Vor allem in der warmen Jahreszeit! Jeder solte darauf achten, daß das Fleisch frisch ist, am besten gerade eben erst durchgedreht wurde. Im Kühlschrank nicht lange lagern, es verliert schnell an Farbe und sieht dann nicht mehr appetitlich aus. Tiefgefrorenes Hackfleisch kann nicht länger als 12 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nach dem Auftauen muß es sofort verarbeitet und gegessen werden.
Hackfleisch läßt sich durch Zugabe von eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, Haferflocken oder Semmelbröseln strecken. Durch Untermischen von feingehackten Sardellenfilets oder sehr klein geschnittenen Schmelzkäsestückchen schmecken Hackfleischgerichte pikanter.
Wer selbst schlachtet, findet Hausmacher-Würste ab Seite 235.

---

## Hackbraten (falscher Hase)




**500 g gemischtes Hackfleisch,**
**1 Brötchen,**
**1 Ei,**
**2 gewiegte Zwiebeln und Petersilie,**
**1 gewässerte Sardelle,**
**1 KL Kapern,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Semmelbrösel,**
**40 g Fett,**
**3/8 l Wasser,**
**1/8 l Sahne,**
**2 KL Tomatenketchup,**
**1 KL Mondamin.**

Das Hackfleisch mit dem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, dem Ei, gewiegter Zwiebel und Petersilie gut vermischen. Mit der kleingehackten Sardelle, den Kapern, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Aus dem Fleischteig mit nassen Händen einen Braten formen, in Semmelbröseln wenden und im heißen Fett mit der restlichen Zwiebel auf beiden Seiten anbraten. Wasser und Sahne zugießen, Tomatenketchup unterrühren und den Braten bei geringer Hitze ca. 50 Minuten garen. Die Soße mit angerührtem Mondamin binden und schmackhaft würzen. Dazu gibt es Salzkartoffeln und Blattsalat, auch Gemüse oder Kartoffelsalat.

### Varianten

- *2 hartgekochte Eier in den Fleischteig wickeln.*
- *Knuspriger wird der Hackbraten bei der Zubereitung im Backofen (E.Herd 225 / G.Herd 4–5). Mit Speckscheiben belegen und mehrmals mit Bier übergießen.*

## Deutsche Beefsteaks (Fleischküchlein, Buletten, Frikadellen)



**375 g gemischtes Hackfleisch,**
**1 Brötchen,**
**1 Ei,**
**1 Zwiebel,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**1–2 gewiegte Sardellenfilets,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskatnuß,**
**3 EL Öl.**

Das Hackfleisch mit dem eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, dem Ei, der gewiegten Zwiebel und Petersilie sowie Sardellenfilets und Gewürzen verkneten. Kleine, runde Beefsteaks formen, die Oberfläche mit dem Messer einkerben und im heißen Öl auf beiden Seiten ca. 10 Minuten braten. Nach Belieben den Bratenfond mit 1/8 l Wasser loskochen, mit 1 KL Mondamin binden und mit Tomatenketchup abschmecken.

### Varianten

- *Die Beefsteaks in Mehl oder Semmelbröseln wenden und dann braten. Mit Olivenscheiben garnieren.*
- *Den Fleischteig mit Majoran und Basilikum würzen. Petersilie, Zwiebel und Sardellenfilets dann weglassen.*
- *Die gebratenen Beefsteaks mit Tomatenscheiben und je einer Back- und Grill-Scheiblette belegen und zugedeckt, bis der Käse schmilzt, braten. Mit edelsüßem Paprikapulver bestäuben.*
- *Anstatt Hackfleisch gebratene oder gekochte Fleischreste verwenden. Mit dem Brötchen und der Zwiebel durch den Fleischwolf geben und mit den übrigen Zutaten verkneten.*
- *Je 1/2 Tasse feingeschnittene Lauchringe und Champignons unter die Hackfleischmasse mischen.*

---

## Königsberger Klopse

**Zutaten wie für Hackbraten,**
**1 l Fleischbrühe (Würfel).**
**Soße:**
**40 g Fett,**
**40 g Mehl,**
**1/2 l Kochbrühe,**
**1 Eigelb,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Zitronensaft,**
**1/2 Becher saure Sahne,**
**1 Röhrchen Kapern.**

Die Zutaten für den Fleischteig gut vermengen, mit nassen Händen kleine Klöße formen und in schwach kochender Fleischbrühe 10–15 Minuten garen.
Für die Soße das Fett erhitzen, das Mehl zufügen, hell anrösten, mit der Kochbrühe unter ständigem Rühren ablöschen und 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Die Soße mit verquirltem Eigelb legieren, würzig abschmecken, die etwas durchgeschlagene saure Sahne und die abgetropften Kapern unterrühren. Die Klopse noch ca. 5 Minuten in der Soße ziehen lassen und mit Salzkartoffeln servieren.

## Bunte Hackfleischpfanne mit Käseknödeln

(Abbildung Seite 325)

**3 EL Mazola Keimöl,
1 geschälte, in feine Würfel geschnittene Zwiebel,
250 g gemischtes Hackfleisch,
Salz, Pfeffer, Paprika,
Cayennepfeffer,
¼ l Wasser,
2 KL Fleischsuppe instant,
1 Paket tiefgefrorenes Suppengemüse (450 g),
Tomatenketchup,
2–3 EL Dosenmilch.**

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Zwiebel dazugeben und darin anrösten. Hackfleisch dazugeben und anbraten. Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer darüberstreuen, mit Wasser auffüllen und Instantpulver einstreuen, Suppengemüse hinzufügen und alles etwa 20 Minuten bei schwacher Wärme garen.
Die Hackfleischpfanne mit Tomatenketchup, Dosenmilch, Salz und Gewürzen pikant abschmecken.

---

## Prinzeßbällchen mit Zwiebelsoße

**500 g Hackfleisch vom Schwein,
2 gehackte Sardellen,
2 Eier, 4 EL Zwiebelwürfel,
1 KL feingewiegte Petersilie,
4 EL edelsüßes Paprikapulver,
einige Tropfen flüssige Knoblauchwürze,
1 l Salzwasser,
40 g Fett,
2 EL Perlzwiebeln,
¼ l Klopsbrühe,
4 EL saure Sahne,
1 EL marinierte Paprikaschotenstreifen aus dem Glas.**

Hackfleisch mit den Sardellen, Eiern, Zwiebelwürfeln, Petersilie, 2 EL Paprikapulver und nach Belieben Knoblauchwürze gut vermischen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 20 Minuten garziehen lassen. Das Fett erhitzen, die Perlzwiebeln darin andünsten, die Klopsbrühe zugießen, restliches Paprikapulver unterrühren, aufkochen lassen und die Soße mit der sauren Sahne verfeinern. Paprikaschoten dazugeben.

---

## Kromsky



**100 g Kalbsleber,
375 g gemischtes Hackfleisch,
Salz, Pfeffer, 1–2 Eier,
4 EL Semmelbrösel,
40 g Fett,
1 Tasse süße oder saure Sahne,
250 g blättrig geschnittene Champignons, frisch oder aus der Dose.**

Die Kalbsleber kleinhacken, zum Hackfleisch geben und mit Salz, Pfeffer und den Eiern gut vermischen. Mit nassen Händen kleine Klößchen formen, in Semmelbröseln wenden und im heißen Fett auf allen Seiten anbraten. Die Sahne zugießen, Champignons zufügen und die Kromsky ca. 10 Minuten garen. Dann in der Soße anrichten. Dazu gibt es Teigwaren oder Kartoffelsalat.

## Sarma (Serbisches Gericht)



**750 g Sauerkraut,**
**40 g Fett,**
**3/8 l Fleischbrühe (Würfel),**
**einige Wacholderbeeren,**
**250 g Hackfleisch vom Hammel,**
**250 g Schweinehack,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**1–2 Eier,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Delikateß-Paprikapulver,**
**1 Prise Knoblauchpulver.**

Das Sauerkraut mit einer Gabel lockern, zu dem heißen Fett geben, etwas Fleischbrühe zugießen und die Wacholderbeeren zufügen. Das Kraut 30 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt kochen. Das Hackfleisch mit den restlichen Zutaten vermischen, einen großen Fleischkloß formen, auf das Kraut legen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 70 Minuten garen. Wenn notwendig noch etwas Fleischbrühe zufügen. Dazu gibt es Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße.

Variante

*Den Fleischkloß in frische Weinblätter einwickeln und wie oben garen. Curry-Reis, mit Erbsen vermischt, dazu reichen.*

---

## Ćevapčići (jugoslawische Hackfleischröllchen)

**500 g gemischtes Hackfleisch,**
**1 Knoblauchzehe,**
**3 Zwiebeln,**
**1 Ei,**
**je 1/2 KL Pfeffer,**
**Majoran, Salz,**
**Worcester-Soße,**
**50 g Fett.**

Das Hackfleisch mit der gewiegten Knoblauchzehe und den gehackten Zwiebeln, dem Ei und den Gewürzen vermischen. Pikant würzen. Mit nassen Händen dicke Würstchen formen und in heißem Fett von allen Seiten 8–10 Minuten knusprig braten. Dazu gibt es Kartoffelsalat oder Teigwaren mit Paprikaschotensalat.

Variante

*Ćevapčići im vorgeheizten Grill zubereiten, und zwar so, daß sie innen noch leicht rosig sind. Während der Grillzeit von 6–8 Minuten wenden.*

---

## Gebackene Schweinswürstchen

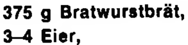
**2 trockene Brötchen,**
**1 Zwiebel, 1/2 Zitrone,**
**500 g Schweinehack,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 Prise Majoran.**
**Zum Braten:**
**Mehl, Fett.**

Die Brötchen abreiben, einweichen und ausdrücken. In 1/4 l Wasser die würfelig geschnittene Zwiebel und das Mark der Zitrone (ohne Kerne) bis auf 1/4 der Menge einkochen. Dann die Flüssigkeit durchsieben, mit dem Hackfleisch, den Brötchen und Gewürzen vermengen und gut abschmecken. Kleine Würstchen formen, in Mehl wenden und in heißem Fett 10–15 Minuten knusprig braten.

## Schweizer Brätklößchen







**375 g Bratwurstbrät,**
**3–4 Eier,**
**3–4 EL Semmelbrösel,**
**Salzwasser,**
**1/2 l weiße Soße (Seite 116).**

Das Bratwurstbrät mit den Eiern und den Semmelbröseln gut vermischen. Kleine Klößchen abstechen, mit 2 Kaffeelöffeln formen, in das leicht strudelnde Salzwasser einlegen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in der würzig abgeschmeckten weißen Soße anrichten. Dazu gibt es Salzkartoffeln oder körnig gekochten Reis und Blattsalat. Werden die Klößchen ohne Soße auf einer Platte angerichtet, serviert man Kartoffelsalat dazu. Die Klößchen eignen sich auch gut als Suppeneinlage.

---

## Fleischwurst-Ragout

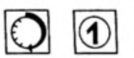



**500 g Fleischwurst,**
**1–2 feingewiegte Zwiebeln,**
**40 g Fett,**
**1–2 grüne Paprikaschoten oder Lauchstangen,**
**1/4 l Wasser,**
**1 Schächtelchen Bratensaft,**
**1 EL Kondensmilch.**

Die Haut von der Fleischwurst abziehen und die Wurst in Streifen schneiden. Zusammen mit den Zwiebelstückchen im heißen Fett anbraten. Die Paprikaschoten entkernen, waschen, in feine Streifen schneiden oder das Weiße der Lauchstange in Ringe schneiden und dazugeben. 5 Minuten mitschmoren. Das Wasser zugießen, den Bratensaft nach Anweisung darin zubereiten, 10 Minuten köcheln lassen und mit der Kondensmilch verfeinern.

---

## Panierter Fleischkäse





**4 Scheiben Fleischkäse (je 125 g),**
**Meerrettichsenf,**
**8 EL Semmelbrösel,**
**30 g Fett,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**8 Tomatenscheiben,**
**4 gefüllte Oliven.**

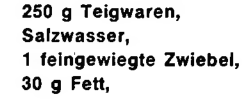
Den Fleischkäse auf beiden Seiten dünn mit Meerrettichsenf bestreichen, in den Semmelbröseln wenden und im heißen Fett mit den Zwiebelstückchen ca. 6 Minuten braten. Die Tomaten- und Olivenscheiben auf den Fleischkäsescheiben anrichten.

### Variante

*Fleischkäse nicht panieren, sondern in einen dicken mit Bier zubereiteten Pfannkuchenteig tauchen, backen und mit gerösteten Zwiebelscheiben garnieren.*

## Pfälzer Wurstpfanne



**250 g Teigwaren,**
**Salzwasser,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**30 g Fett,**
**400 g grobe Leberwurst,**
**2 EL kleingehackte Petersilie,**
**1 KL Meerrettich,**
**1–2 EL Weinbrand.**

Die Teigwaren in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Die Zwiebelstückchen im heißen Fett hell bräunen. Die zerkleinerte Leberwurst dazugeben und nach etwa 5 Minuten Schmordauer die Petersilie unterrühren, mit Meerrettich würzig abschmecken und mit Weinbrand verfeinern. Die abgetropften Teigwaren zufügen, gut durchrühren und erhitzen. Mit Blatt- und Gemüsesalat auf den Tisch bringen.

---

## Grüne (frische) Bratwürste

**4 Paar Bratwürste,**
**Milch,**
**30–40 g Fett,**
**1 Zwiebel.**

Die Bratwürste so lange in heißes Wasser legen, bis sie sich fest anfühlen. Aufpassen, daß die Würste nicht kochen, denn sie platzen leicht. Würste aus dem Wasser nehmen, in Milch tauchen, mit einer Stecknadel leicht einige Male einstechen und mit der feingewiegten Zwiebel oder Zwiebelscheiben im heißen Fett ca. 10 Minuten knusprig braten.

### Varianten

- *Die gebratenen Würste in Scheiben schneiden und in einer weißen Soße (Seite 116) anrichten. Die Soße mit Essig und Muskatnuß abschmecken.*
- *1 kleine Dose Tomatenmark mit 3-4 EL Brühe vermischen, die gebratenen Würste kurz darin ziehen lassen und mit Curry würzig abschmecken.*

---

## Leber- und Blutwürste

Die Würste wie grüne Bratwürste in schwach ziehendem Wasser erhitzen. Dann rasch in heißem Fett braten, jedoch nicht in Milch tauchen.

### Varianten

- *Blutwurst ungebraten in dicke Scheiben schneiden, mit wenig Mehl bestäuben und in heißem Fett beidseitig braten. Gewiegte Zwiebeln mitbräunen.*
- *Die Würste auf gegartem Sauerkraut im geschlossenen Topf 10 Minuten ziehen lassen und mit dem Kraut servieren.*

## Gebratene Rote Würste (Schützenwürste, Regensburger)

**4 Rote Würste,**
**2 Zwiebeln,**
**Fett zum Braten.**

Die Haut von den Würsten abziehen, die Würste längs aufschneiden und mit den feingewiegten Zwiebeln im heißen Fett ca. 10 Minuten braten. Dazu gibt es Brot und Salate.

### Varianten

○ *In jede Wurst eine Scheibe Käse legen und die Wurst dann so lange braten, bis der Käse zu schmelzen anfängt. Zwiebeln dann weglassen.*

○ *Die gebratene Wurst auf heißem Sauerkraut zwischen 2 Brötchenhälften anrichten.*

○ *Die Haut von der Wurst nicht abziehen, die Wurst 15 Minuten in heißes Wasser legen und dann mit Zwiebelstückchen knusprig braten.*

---

## Saftwürstchen (schwäbische Saitenwürste), gegrillt

**4 Paar Saitenwürste (Schützen-, Bock-, Wiener- oder Regensburger Würste),**
**Senf,**
**4 Back- und Grill-Scheibletten,**
**8 Scheiben Frühstücksspeck.**

Die Würstchen mit Senf bestreichen, zuerst mit Käse und dann mit Frühstücksspeck umwickeln. Mit Hölzchen (Zahnstochern) zusammenhalten. Im vorgeheizten Grill 3–4 Minuten grillen.
Sie können auch in einer Pfanne mit heißem Fett gebraten werden.

---

## Oberländer Würste im Rock

**1 Paket aufgetauter Tiefgefrier-Blätterteig,**
**8 Oberländer Würste,**
**Senf,**
**2 feingewiegte Zwiebeln,**
**20 g Fett,**
**1 Eigelb,**
**Kümmel.**

Den Blätterteig ausrollen und in der Länge der Würste 8 Rechtecke zum Einwickeln schneiden. Die Würstchen mit Senf bestreichen und auf die Teigstücke legen. Die Zwiebeln hell rösten, auf die Würste verteilen und mit in den Teig einwickeln. Mit Eigelb bestreichen, etwas Kümmel daraufstreuen und im Backhofen ca. 20 Minuten zu schöner Farbe backen. Dazu gibt es Blattsalat.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Kallstadter Saumagen Originalrezept

**(Für 12 Personen)**



**1 kleiner, vom Fleischer gereinigter Schweinemagen,
750 g magerer Schweinebauch ohne Schwarte,
750 g magerer Schweinevorderschinken ohne Knochen und Schwarte,
750 g rohe, geschälte Kartoffeln,
1 kg Bratwurstbrät,
2–3 Brötchen,
4–6 Eier,
Salz,
Pfeffer,
Muskat,
Majoran.**

Den Schweinemagen gut wässern. Den Schweinebauch und -schinken in Würfel, nicht größer als etwa 2 cm, schneiden. Die kleingeschnittenen Kartoffeln einmal in Wasser aufkochen lassen, abgießen, zu den Fleisch- und Schinkenwürfeln geben und alles mit dem Bratwurstbrät, den eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, den Eiern und den Gewürzen gut vermischen. Die Masse pikant abschmecken und in den Schweinemagen füllen. Vorsichtig, nicht zu prall, sonst platzt er. Die 3 Magenöffnungen abbinden und den Magen in reichlich heißem Wasser, bei ca. 80° C ca. 3 Stunden ziehen, auf keinen Fall aber kochen lassen. Der Magen muß schwimmen und während des Garens öfters gedreht werden. Abtropfen lassen, in Scheiben aufschneiden und mit Brot, nach Belieben mit Sauerkraut, heiß servieren.

# HAUSGEMACHTE WÜRSTE

## Zervelatwurst

**1½ kg mageres Schweinefleisch,
1 kg zartes Rindfleisch,
500 g Räucherspeck,
2 EL Salz,
1 KL Pfeffer,
1 Msp. Salpeter.**

Fleisch und Speck sehr fein hacken, Salz und Gewürze zugeben, die Wurstmasse gründlich verkneten und sofort in vorbereitete Därme füllen. Sorgfältig zuschnüren, leicht mit Salz einreiben und die Würste 2–3 Tage gut aufeinander gepackt kühl aufbewahren; 6–8 Tage luftig aufhängen, dann kurze Zeit räuchern.

## Gekochte Fleischwurst



**1 Brötchen,**
**2 gekochte Kartoffeln,**
**je 1 Prise Salz und Majoran,**
**1–2 EL lauwarmes Wasser,**
**200 g Rinderhack,**
**evtl. 60 g Rindsleber,**
**1 Zwiebel.**
**Zum Sud:**
**Salz,**
**Suppengrün,**
**1 Karotte,**
**1 Tomate,**
**1 Zwiebel,**
**einige Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt,**
**$1\frac{1}{2}$ l Wasser.**

Das Brötchen abreiben, einweichen, ausdrücken, mit den geriebenen Kartoffeln, Gewürzen, Wasser und dem Hackfleisch gut vermischen. Zur Geschmacksverbesserung evtl. gewiegte Rindsleber und feingewiegte Zwiebel untermengen. Einen Kloß oder Stollen formen. Den Sud zubereiten und die Fleischwurst darin schwach strudelnd ca. 60 Minuten kochen. Beim Anrichten in Scheiben schneiden und mit einer braunen Soße (Seite 122) zu Tisch geben.

### Varianten

- *Aus dem durchgesiebten Sud eine Sülze herstellen und die erkalteten Fleischwurstscheiben damit überziehen.*
- *Die Kochbrühe zu einer Suppe verwenden.*

---

## Leberwurst

**(ca. 15 Würste)**



**$1\frac{1}{2}$ kg durchwachsenes frisches Schweinefleisch,**
**$\frac{1}{2}$ kg fetter, ungeräucherter Speck,**
**1 kg Schweineleber.**
**Zum Sud:**
**2 l Wasser,**
**Salz,**
**1 halbierte Zwiebel,**
**1 Msp. gemahlene Nelken,**
**einige Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt.**
**Zur Wurstmasse:**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Majoran,**
**Thymian,**
**Piment,**
**1 geriebene Zwiebel.**

Das Schweinefleisch ca. $1\frac{1}{2}$ Stunden, den Speck nur 45 Minuten im Sud kochen. Die Leber häuten, in dicke Scheiben schneiden, auf ein Sieb legen und 3–4mal in die kochende Brühe eintauchen (insgesamt 3 Minuten). Den Speck kleinwürfelig schneiden, das Fleisch und die Leber durch die Hackmaschine drehen, dann so viel durchgesiebte Kochbrühe (ca. 1–$1\frac{1}{2}$ l) zugießen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Die Gewürze und die geriebene Zwiebel zufügen und gut abschmecken.

Die Wurstmasse in gewässerte, auf beiden Seiten sorgfältig gereinigte Därme $\frac{3}{4}$ hoch füllen und die Würste zubinden. Mit einer Stopfnadel mehrmals anstechen und in leicht gesalzenem Wasser $\frac{1}{2}$–$\frac{3}{4}$ Stunde schwach strudelnd ziehen lassen; öfters unter das Wasser drücken, abtrocknen und aufhängen.

## Preßkopf (Preßsack)



**1 halber, gesalzener Schweinerüssel,
1 gesalzenes Schweineohr,
250 g Schweinefleisch aus einer milden Salzlake,
1 Schweinsfuß (frisch),
Suppengemüse,
1 Lorbeerblatt,
Pfefferkörner,
Nelken, 1 Zwiebel.
Zur Marinade:
1/10 l Essig oder
Saft von 1 Zitrone,
Salz,
Pfeffer,
1 Eiweiß.**

Die Fleischzutaten mit dem Suppengemüse und den Gewürzen in reichlich Wasser weich kochen. Rüssel, Ohr und Schweinefleisch nach dem Garwerden herausnehmen, abgekühlt in Streifen schneiden und kurze Zeit mit Essig oder Zitronensaft, wenig Fleischsud, Salz und Pfeffer marinieren. Den Schweinsfuß noch etwas auskochen, dann den heißen Sud durchsieben, entfetten und mit Eiweiß klären. Eine kalt ausgespülte Form mit der flüssigen Sülze und den abgetropften Fleischstreifen schichtweise füllen (jede Lage erstarren lassen, bevor die nächste folgt), den Preßkopf einige Stunden kalt stellen und stürzen. Mit Essig, Öl und Zwiebelringen servieren.

---

## Grützewurst (Blutwurst)

**(Für ca. 3½ kg Wurst)**



**2½ l Wasser,
1 KL gemahlene Nelken,
etwas Majoran,
1 KL gemahlener Pfeffer,
2 EL Salz,
2 große geriebene Zwiebeln,
¾ kg dicke Weizengraupen,
500 g Schweinegrieben,
1–1½ l Schweineblut,
evtl. ¼–½ kg gesalzenes, gekochtes Schweinefleisch.**

Das Wasser mit den Gewürzen, Salz und den geriebenen Zwiebeln zum Kochen bringen. Die Graupen darin ca. 2½ Stunden unter häufigem Umrühren bei mäßiger Hitze weich kochen. Dann die Grieben und nach kurzem Abkühlen das Blut zugeben. Inzwischen Papierdärme in Wasser einweichen, ausdrücken und die gut durchgeknetete Wurstmasse so einfüllen, daß noch ein freier Raum zum Aufquellen der Grütze bleibt. Im schwach strudelnden Salzwasser 1 Stunde kochen. Nach 1–2 Tagen die Papierhaut abziehen, dicke Scheiben schneiden und vor dem Anrichten in wenig Fett anbraten. Schweinefleischwürfelchen (unter die Wurstmasse gemischt) verbessern die Blutwurst wesentlich.

---

## Kachelwurst



Gewürze, Zwiebeln, 4 ausgedrückte, zerpflückte Brötchen, evtl. 1 EL Mondamin, Schweinegrieben und Schweineblut (Mengen wie im obigen Rezept) gut verrühren, in eine Kasserolle füllen und ca. 1 Stunde im vorgeheizten Backofen backen. Eventuell mit Speckscheiben oder Aluminiumfolie belegen, damit die Wurst nicht austrocknet.
E.Herd 200 / G.Herd 4

# Wild und Wildgeflügel

## Gebeizte Rehkeule (Rehschlegel)

**1 enthäutete und vom Knochen befreite Rehkeule (ca. 2 kg),**
**50 g Speck,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Stück Sellerie,**
**4 zerdrückte Wacholderbeeren,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1/2 l Rotwein,**
**1 EL Essig,**
**1/4 l Wasser,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**50 g Butter/Margarine,**
**2 EL Mondamin,**
**1/8 l Sahne,**
**Senf,**
**1 kleine Dose Pfifferlinge,**
**1 EL gewiegte Petersilie.**

Die Rehkeule mit dem in Streifen geschnittenen Speck spicken. Die zerteilte Zwiebel mit kleingeschnittener Karotte, dem Stück Sellerie, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt zum Rotwein geben, Essig und Wasser zufügen und kurz aufkochen. Die Rehkeule für 2–3 Tage in die erkaltete Beize legen.
Vor dem Braten abtrocknen, mit Salz und Pfeffer einreiben und in der heißen Butter oder Margarine auf beiden Seiten anbraten. Die Beize mit den Gewürzen darübergießen und die Keule im vorgeheizten Backofen braten. Nach 15 Minuten die Hitze vermindern und die Keule ca. 75 Minuten garen. Aus dem Backofen nehmen und zum Warmhalten eine Aluminiumfolie darüberdecken.
Das Mondamin mit der Sahne anrühren, die durchgesiebte Soße damit binden und verfeinern, würzig abschmecken und die Pfifferlinge kurz darin erwärmen. Die Keule in dünne Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit etwas Soße übergießen und mit Petersilie garnieren. Dazu gibt es Spätzle oder Semmelklöße (aus dem Kochbeutel).
E.Herd 200–225, dann 175–200 / G.Herd 4–5, dann 3–4

### Variante

*Pfifferlinge und Petersilie in der Soße weglassen und Rumtopffrüchte auf den Fleischscheiben anrichten.*

---

Hirschkalbskeule mit Armagnac-Pflaumen-Klößen (Seite 245). ▷





## Rehrücken

**1 abgehangener Rehrücken,**
**40–60 g Räucherspeck oder**
**4–5 Speckscheiben,**
**Salz, Pfeffer,**
**50 g Fett,**
**150 g Schweinsknochen,**
**¼ l Fleischbrühe,**
**1 Zwiebel,**
**einige Nelken,**
**3–4 zerdrückte Wacholderbeeren,**
**1–2 Lorbeerblätter,**
**¼ l saure Sahne,**
**1 EL Mondamin,**
**Zitronensaft,**
**1 Glas Rotwein.**

Den Rehrücken häuten, den Hals, falls er hochsteht, abhacken und die Rippen etwas kürzen, damit der Braten eine gleichmäßige Form erhält. Den Rücken mit feinen Speckstreifen spicken oder mit Speckscheiben umwickeln, in ein essig- oder weingetränktes Tuch einschlagen und über Nacht kühl stellen. Den Rücken salzen und pfeffern und im heißen Fett mit den gewaschenen Knochen auf beiden Seiten in der Fettpfanne im Backofen anbraten. Fleischbrühe zugießen, die zerteilte Zwiebel und die anderen Gewürze zugeben und den Rücken ca. 60 Minuten braten. Während dieser Zeit öfters übergießen.
Nach ca. 30 Minuten die Soße durchsieben, wenn notwendig noch etwas Fleischbrühe dazugeben und das Fleisch fertig braten. Erst ganz zuletzt die saure Sahne zufügen und die Soße mit dem angerührten Mondamin binden. Mit Zitronensaft, Rotwein und Gewürzen abschmecken. Das Fleisch herausnehmen, beide Filetstücke dicht am Rückenknochen loslösen, schräg in dicke Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte auf dem Knochengerüst wieder zusammensetzen. Die Soße gesondert dazu reichen.
Den Rehrücken mit Birnenhälften, die mit Preiselbeerkonfitüre oder Johannisbeergelee gefüllt sind, garnieren. Dazu gibt es Spätzle und Apfelrotkraut.
E.Herd 200–225 / G.Herd 4–5

## Varianten

- *Den Rehrücken mit Champignonköpfen, kurz erwärmten Ananasscheiben und Weinbrandkirschen, mit Orangenscheiben oder Mandarinenspalten und abgezogenen gerösteten Mandelstiften garnieren. Kartoffelkroketten (S. 318) ergänzen das Gericht.*
- *Die Soße mit Salz, Pfeffer, gemahlenen Nelken und Ingwer abschmecken. Quittenschnitze in Madeira weich kochen, etwas süßen und ohne Saft in die Soße geben. Dies ist eine Soße, die alles an Wohlgeschmack übertrifft.*
- *Zarte, junge gedünstete Gemüse (grüne Erbsen, Spargel, Kohlrabi, Blumenkohlröschen) in Mürbeteigtörtchen (Seite 424) füllen und den Rehrücken damit umlegen.*
- *Den Rehrücken schuppenförmig mit gedünsteter, in Scheiben geschnittener Gänseleber und Dosentrüffel belegen.*
- *Den Rehrücken mit Cumberlandsauce (Seite 126) servieren.*

---

◁ Rehkeule mit Semmelknödeln (Seite 238).

## Rehrücken mit Hägenmarksoße

**2 EL Hägenmark oder**
**1 EL Hägenmarkmarmelade (Hagebutten),**
**1/4 l Rotwein,**
**30 g Butter,**
**1–2 EL Madeira.**

Den Rehrücken wie S. 241 beschrieben ohne Sahne garen und dafür etwas mehr Fleischbrühe zugeben. Hägenmark oder Hägenmarkmarmelade mit Rotwein aufkochen und zufügen. Kurz vor dem Anrichten des Rückens noch frische Butter und evtl. Madeira unterrühren.

---

## Rehnüßchen in Wacholdersahnesoße



**8 Scheiben Rehrückenfleisch,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1/8 l Rotwein,**
**4–5 zerdrückte Wacholderbeeren,**
**1/4 l saure Sahne,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Johannisbeergelee.**

Die Rehscheiben ca. 5 Minuten in der heißen Butter oder Margarine anbraten. Sie sollten innen noch rosarot sein. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Den Bratenfond mit Rotwein, Wacholderbeeren, Sahne, Salz und Pfeffer aufkochen und mit Johannisbeergelee nach Geschmack verfeinern. Der Wacholdergeschmack sollte aber erhalten bleiben. Die auf einer vorgewärmten Platte angerichteten Rehnüßchen mit der Soße übergießen. Dazu gibt es Kartoffelbällchen und Blattsalat mit vielen Kräutern oder feines Gemüse.

### Varianten

- *Die Rehnüßchen auf Weißbrotscheiben anrichten und dann mit der Soße überziehen.*
- *Die Soße gesondert dazu reichen und die Rehscheiben mit Kirschwasser übergießen und flambieren.*

---

## Rehkoteletts

**1 Rehrücken,**
**Salz, Pfeffer,**
**30 g Speck,**
**40 g Butter/Margarine,**
**Suppengrün,**
**1 Zwiebel,**
**Selleriegrün,**
**1 EL Madeira.**

Den Rehrücken der Länge nach in der Mitte auseinanderhacken und gleichmäßige, nicht zu dicke Koteletts daraus schneiden. Die kleingehackten Knochen in einem Sud mit dem vorbereiteten Suppengrün, Zwiebelvierteln und Selleriegrün ca. 1 Stunde kochen. Eine braune Soße (Seite 122) daraus zubereiten, durchsieben und mit Madeira verfeinern.
Die Koteletts etwas breitdrücken, salzen und pfeffern, mit schmalen Speckstreifen spicken und im heißen Fett auf beiden Seiten je 4–5 Minuten braten.
Kastanien- oder Zwiebelpüree schmeckt gut dazu.

## Rehsteaks




**4 Scheiben Rehkeule,**
**30 g Speckstreifen,**
**Ingwerpulver,**
**3–4 zerdrückte Wacholderbeeren,**
**40 g Butter/Margarine,**
**Salz,**
**1 KL Mehl,**
**2 geschälte Tomaten aus der Dose,**
**1/8 l Weißwein,**
**Zitronensaft.**

Die Steaks mit Küchenkrepp abreiben, leicht klopfen und häuten. Danach spicken, mit Ingwer und Wacholderbeeren einreiben und im heißen Fett auf beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Dann salzen, aus der Pfanne nehmen, warmhalten, das Mehl zu dem Bratenfond geben, bräunen, Tomaten zufügen, langsam unter Rühren den Weißwein zugießen, die Soße kurz durchkochen und mit Salz und Zitronensaft würzig abschmecken.

### Varianten

- *Die Steaks mit etwas Weinbrand parfümieren und mit kurz gebackenen Bananen und einem Klecks Preiselbeerkonfitüre darauf anrichten.*
- *Die Steaks auf kurz gebratenen Ananasscheiben anrichten und mit erhitzten Sauerkirschen darauf servieren.*
- *Die Steaks ungespickt und mit Zitronensaft beträufelt auf jeder Seite 2 Minuten braten. Dann in verquirltem Ei und Mandelblättchen wenden und bei geringer Hitze, da die Mandeln rasch dunkel werden, fertig braten.*

---

## Rehragout



**1 kg Ragoutfleisch (Hals, Bauchlappen oder Bug).**
**Zur Beize:**
**3/8 l Essig,**
**3/8 l Rotwein oder Wasser,**
**1 Zwiebel in Scheiben,**
**Suppengrün,**
**2 Nelken,**
**1/2 Lorbeerblatt,**
**6 Pfefferkörner.**
**Zum Braten:**
**40 g Butter/Margarine,**
**30 g Räucherspeck,**
**1 kleine Zwiebel,**
**60 g Mehl,**
**etwas Fleischbrühe,**
**1/8 l Rotwein,**
**je 1 Prise Salz und Paprika,**
**evtl. 1 KL Kapern oder einige frische oder Dosenchampignons,**
**1 EL gewiegte Petersilie.**

Das Ragoutfleisch in Würfel schneiden und über Nacht in die Beize legen. Im heißen Fett die Speckwürfel und die gewiegte Zwiebel hellgelb dämpfen und die abgetrockneten Fleischstücke mit dem Suppengrün aus der Beize darin anbraten. Mehl darüberstreuen, mit wenig Fleischbrühe ablöschen, einen Teil der Beize und Rotwein zugeben, mit Salz und Paprika würzen und 70–80 Minuten schmoren. Die Soße durchsieben, würzen, evtl. Kapern oder die gedünsteten Champignons zufügen und die Petersilie darüberstreuen.
Als Beilage eignen sich Weckklöße, Nudeln, Spätzle oder Reis.

## Rehleber



**3–4 Rehlebern,**
**1 Zwiebel,**
**50 g Speckwürfel,**
**30 g Butter/Margarine,**
**2 EL Tomatenmark,**
**1 Tasse saure Sahne,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Zitronensaft.**

Die Lebern waschen, häuten und in feine Scheiben schneiden. Zwiebelringe mit den Speckwürfeln im Fett gelb dünsten und die Leberscheiben dann ca. 3 Minuten braten. Dann herausnehmen und die mit Tomatenmark verrührte Sahne zum Bratenfond geben, 5 Minuten durchkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Leberscheiben zufügen und rasch erwärmen. Zuletzt mit Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.

---

## Rehleberspatzen

Die Rehleberspatzen werden wie Leberklöße (Seite 220) zubereitet. Unter die Zutaten noch 40 g kleingehackten Räucherspeck mischen.

---

## Hirschröllchen



**4 Scheiben Hirschfleisch aus der Keule,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**4 zerdrückte Wacholderbeeren,**
**4 Scheiben Speck,**
**4 EL Bratwurstbrät,**
**1 EL gewiegte Zwiebel,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**1 Ei,**
**50 g Fett,**
**$^1/_2$ l Fleischbrühe,**
**1 KL Tomatenketchup,**
**1 KL Mondamin,**
**$^1/_8$ l saure Sahne,**
**1 EL Madeira,**
**Pfirsichhälften aus der Dose,**
**Weinbrand.**

Die hauchdünnen, eventuell einmal geteilten Fleischscheiben mit Küchenkrepp abreiben, breit drücken, salzen und pfeffern, mit den Wacholderbeeren einreiben und mit einer Speckscheibe belegen. Das Bratwurstbrät mit der Zwiebel, Petersilie und Ei gut vermischen und auf die Fleischscheiben streichen, diese zusammenrollen und mit Hölzchen feststecken. Im heißen Fett anbraten, ablöschen, Tomatenketchup zufügen und zugedeckt ca. 10–15 Minuten garen. Mondamin mit Sahne anrühren, die Soße damit binden, würzig abschmecken und mit Madeira verfeinern. Auf gedünsteten Pfirsichhälften mit Weinbrand parfümiert anrichten.

## Gefüllte Hirschbrust in süßsaurer Soße

**1 enthäutete Hirschbrust.**
**Zur Beize:**
**5 zerdrückte Wacholderbeeren,**
**einige Pfefferkörner,**
**2–3 Zitronenscheiben,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1/2 l Essig,**
**1/4 l Wasser,**
**Zur Fülle:**
**3–4 Brötchen,**
**2 EL gewiegte Petersilie,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**1–2 Eier,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskatnuß.**
**Zum Braten:**
**60 g Fett,**
**5–6 Speckscheiben,**
**10 eingelegte Pflaumen,**
**1 Glas lauwarmer Rotwein,**
**1 EL Mondamin,**
**1/8 l saure Sahne,**
**Ingwerpulver,**
**Zitronensaft.**

Die Hirschbrust in der Beize 3–4 Tage marinieren. Danach vorsichtig das Fleisch mit dem Rippenfell von den Rippen lösen und zwischen Haut und Fleisch einschneiden, so daß eine Tasche entsteht. Zur Fülle die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen mit Petersilie, Zwiebel, Ei und Gewürzen vermischen. Die Farce in die Tasche füllen, diese zunähen oder mit Hölzchen zusammenhalten und die Brust mit Speckscheiben bedeckt zusammen mit den ausgelösten Knochen im heißen Fett anbraten. Mit der Beize ablöschen und 1 1/2–2 Stunden garen.
Die Pflaumen mit Rotwein übergießen und durchziehen lassen. Das Mondamin mit der Sahne anrühren, die Soße damit binden, mit Ingwerpulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Pflaumen darin anrichten. Dazu gibt es Salzkartoffeln und Sauerkraut.
E.Herd 200 / G.Herd 3–4

---

## Gespickte Hirschkalbskeule

(Farbtafel Seite 239)

**1 kg gespickte Hirschkalbskeule (ohne Knochen),**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**1 Stück Sellerie,**
**6 zerdrückte Wacholderbeeren,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1/2 l Rotwein,**
**1 EL Essig,**
**1/4 l Wasser,**
**Salz, Pfeffer,**
**6 EL Öl,**
**2 EL Mondamin,**
**evtl. 1 Würfel Bratensaft,**
**1/8 l saure Sahne,**
**Senf,**
**Johannisbeergelee.**

Die Keule beizen und zubereiten wie Rehkeule (Seite 238). Dazu schmecken gekochte Klöße (aus der Packung), die mit Armagnac-Pflaumen gefüllt werden können.

## Hasenbraten

**(Für 6 Personen)**

**1 Hasenrücken,**
**2 Schlegel,**
**2 Vorderläufe,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**40 g fetter Räucherspeck oder**
**80 g durchwachsener Speck,**
**90 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**1–2 Karotten,**
**reichlich Suppengrün,**
**einige Nelken,**
**3–4 Wacholderbeeren,**
**1–2 Lorbeerblätter,**
**einige Pfefferkörner,**
**1/4–1/2 l saure Sahne,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**1 EL Mondamin,**
**1/4 l Fleischbrühe.**

Den Rücken und die Schlegel häuten, mit Salz und Pfeffer einreiben und spicken oder mit Speckscheiben umwickeln. In der Fettpfanne mit heißem Fett übergießen, Zwiebelscheiben, Karotten, Suppengrün und Gewürze zufügen und im vorgeheizten Backofen braten. Sind die Hasenstücke rundum gebräunt, nach und nach die Sahne zugeben, Zitronensaft darüber träufeln und mehrmals übergießen. Nach ca. 40 Minuten den Hasenrücken, der eine kürzere Bratzeit erfordert, herausnehmen, in schräge Scheiben schneiden und warm stellen, die Vorderläufe und Schlegel weitere 15 Minuten braten. Den Bratensatz mit wenig kalt angerührtem Mondamin binden, evtl. Sahne, Fleischbrühe oder Wasser zufügen, die Soße durchsieben und würzig abschmecken. Die Bratenstücke beim Anrichten damit übergießen und als Beilage gedünstete Apfelscheiben mit Preiselbeerkonfitüre oder gedünstete Tomaten mit Pfifferlingen und Salzkartoffeln reichen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 4–5

### Varianten

- *Das Fleisch für 2–3 Tage in einer Buttermilchbeize mit ein paar Wacholderbeeren marinieren.*
- *Oder das Fleisch für 2–3 Tage in einer Beize aus Essig, Rotwein, einigen Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und einem Lorbeerblatt ziehen lassen und einen Teil der Beize zum Aufgießen der Soße verwenden.*

---

## Schwarzwälder Hasenlendchen (Filet)

**1–2 Hasenrücken,**
**70 g Speck,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**gemahlene Nelken,**
**2 Zwiebeln,**
**1/4 l Fleischbrühe,**
**1/8 l Spätburgunder (Rotwein),**
**1/8 l saure Sahne,**
**1 KL Mondamin,**
**2 EL Kirschwasser,**
**Zitronensaft.**

Die Hasenrücken häuten und die Filets mit einem sehr scharfen Messer vom Knochen lösen. Die Hälfte des Specks in Streifen und die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Die Lendchen spicken, salzen, pfeffern, mit Nelkenpulver einreiben und auf den Speck-

und Zwiebelscheiben 10–15 Minuten von allen Seiten goldbraun braten. Dann herausnehmen und warmstellen.
Die Fleischbrühe, Burgunder und Sahne zum Bratenfond geben und 5 Minuten durchkochen. Das Mondamin mit Kirschwasser anrühren, die Soße damit binden, durchsieben und mit Zitronensaft nach Geschmack würzen. Über den warmgestellten Hasenlendchen anrichten. Dazu gibt es Spätzle oder Nudeln, Preiselbeeren und Salate.

---

## Hasenpfeffer



Hasenpfeffer wird aus Kopf, Hals, Bauchlappen, Lunge, Leber und Herz wie Rehragout (Seite 243) zubereitet. Unter die Soße statt Mehl Hasenblut, mit etwas Essig verrührt, mischen. Kurz aufkochen, durchsieben und die Hasenstücke darin zu Tisch geben. Die Leber kleinhacken und in der Soße nur ganz kurz mitkochen lassen.
Auf dieselbe Art kann man auch **Kaninchenpfeffer** zubereiten.

---

## Hase im Topf

**1 Hase,**
**Salz,**
**Pfeffer**
**1/2 l Rotwein (Bordeaux),**
**1–2 EL Weinbrand,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1 Stengel Petersilie,**
**1 Zwiebel,**
**100 g durchwachsener Räucherspeck,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1/2 Zwiebel,**
**Suppengrün, 60 g Mehl,**
**1/2 l Fleischbrühe,**
**1 Glas Rotwein,**
**1/2 Tasse Hasenblut.**

Den abgezogenen, gehäuteten Hasen in große Stücke zerlegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, Rotwein und Weinbrand darübergießen, Zwiebelscheiben, Lorbeerblatt und Petersilie zugeben und die Hasenstücke 3–4 Tage in dieser Beize marinieren. Den würfelig geschnittenen Speck im heißen Fett anrösten,heraus nehmen, im zurückbleibenden Fett die Hasenstücke mit Zwiebelwürfelchen und dem zerkleinerten Suppengrün anbraten, das Mehl darüberstäuben und mitrösten.
Die Fleischbrühe, einen Teil der Marinade und 1 Glas Rotwein zugießen und den Hasen zugedeckt ca. 60 Minuten schmoren. Die Soße durchsieben, nach Geschmack das Hasenblut einrühren, die Soße nochmals erhitzen und über die in einer Schüssel angerichteten Hasenstücke und Speckwürfel gießen.

### Variante

*2 gedünstete Birnen in kleine Stücke schneiden, mit 2 EL entsteinten Sauerkirschen kurz in etwas Butter erhitzen und um die auf einer Platte angerichteten Fleischstücke legen. Die Soße dann gesondert dazu reichen.*

## Hasenkeulen in der Folie

**1–2 Hasenkeulen,**
**60 g Räucherspeck,**
**Senf,**
**40 g Butter/Margarine,**
**6 zerdrückte Wacholderbeeren,**
**1–2 Lorbeerblätter,**
**einige Nelken,**
**½ l braune Soße (Seite 122),**
**3 EL Mixed Pickles.**

Die Hasenkeulen häuten. Die Hälfte des Specks in dünne Streifen und den restlichen Speck in Scheiben schneiden. Die Keulen spikken, mit Senf bestreichen und auf gefettete größere Stücke Alufolie legen. Die zerlassene Butter oder Margarine, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Nelken darüber verteilen und die Speckscheiben darauflegen. Die Keulen locker einwickeln, auf das Backblech legen, im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten garen. Die Keulen in der Folie servieren und erst bei Tisch öffnen. Dazu gibt es Sauerkraut, Kartoffelpüree und die braune Soße mit Mixed Pickles darin.
E.Herd 250 / G.Herd 6

### Variante

*Auf die Speckscheiben noch einige Apfelscheiben legen.*
*Die Keulen können auch wie Hasenbraten oder Hase im Topf mit entsprechend verringerten Zutaten zubereitet werden.*

---

## Panierte Hasenleber



**3–4 Hasenlebern,**
**1–2 Eier,**
**4–5 EL Semmelbröseln,**
**Bratfett,**
**Salz,**
**Pfeffer.**

Die Hasenlebern waschen, häuten, in Scheiben schneiden, in den verquirlten Eiern und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett ca. 3 Minuten goldgelb backen. Erst dann salzen und pfeffern. Dazu gibt es Kartoffelsalat.

---

## Kaninchenschlegel und -rücken in Sahnesoße

**(Für 8–10 Personen)**

**2 Schlegel,**
**1 Rücken,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**80 g Fett,**
**1 große Zwiebel,**
**1 Lorbeerblatt,**
**2–3 EL Mehl,**
**evtl. Fleischbrühe,**
**¼ l Rotwein,**
**¼–½ l saure Sahne,**
**Saft von ½ Zitrone.**

Schlegel und Rücken, wenn nötig, abhäuten, salzen und pfeffern und im heißen Fett mit der gewiegten Zwiebel und dem Lorbeerblatt goldgelb anbraten. Das Fleisch dann herausnehmen, in dem zurückgebliebenen Fett das Mehl rösten, mit Fleischbrühe oder Wasser, Rotwein und Sahne ablöschen und würzig mit Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch in der Soße ca. 60 Minuten schmoren. Diese zuletzt durchsieben und über dem Fleisch anrichten.

Variante

*Die Soße mit 1/2 l Weißwein ablöschen und mit kleingeschnittenen frischen Estragonblättchen kräftig würzen. Zuletzt 1/4 l süße Sahne einrühren und über das Fleisch gießen. Unter der Bezeichnung* ***Lapin à l'estragon*** *ist dieses Gericht in Frankreich sehr beliebt.*

---

## Kaninchen in weißer Soße



**3/4 kg Kaninchenfleisch,**
**Salz,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**2–3 Nelken,**
**6–8 Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt.**
**Zur Soße:**
**40 g Butter/Margarine,**
**2–3 EL Mehl,**
**Saft von 1/4 Zitrone,**
**1 Prise Muskat,**
**Basilikum oder Zitronenmelisse,**
**1 Eigelb,**
**2 EL saure Sahne.**

Die zerlegten Fleischstücke von Schlegel, Rücken, Bug, Bauchlappen und Hals in Salzwasser aufsetzen, beim Kochen mehrmals abschäumen, dann die Zwiebel, Suppengrün sowie die Gewürze zufügen und in der Brühe ca. 60 Minuten kochen.
Inzwischen im heißen Fett das Mehl hellgelb dünsten, mit der Brühe ablöschen, Zitronensaft, Muskat, wenig gewiegte Kräuter zugeben und die Soße noch 20 Minuten kochen. Vor dem Anrichten durchsieben, mit Eigelb und Sahne abziehen und sehr heiß über die Fleischstücke gießen. Nudeln oder Spätzle dazu reichen.

---

## Kaninchengulasch



**3/4 kg Schlegel (Bug oder Hals),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**40–60 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**einige Mohrrüben-Scheiben,**
**3–4 EL Mehl,**
**evtl. Fleischbrühe,**
**1/8 l Rotwein,**
**1 Lorbeerblatt.**

Das ausgebeinte Fleisch in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit der fein geschnittenen Zwiebel und mit Mohrrüben-Scheiben im heißen Fett anbraten. Das Mehl zufügen und nach 2–3 Minuten mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen. Zuletzt den Rotwein zugießen, das Lorbeerblatt einlegen und das Fleisch 60–80 Minuten garen. Die Soße noch etwas dicker einkochen, durchsieben und beim Anrichten über die Fleischwürfel gießen. Mit Salzkartoffeln oder Makkaroni zu Tisch geben.

## Wildschweinschlegel Jägerart

**1 kg Fleisch vom Schlegel.**
**Zur Beize:**
**1 l Essig,**
**1 Zwiebel,**
**3–4 zerdrückte Wacholderbeeren,**
**1 Lorbeerblatt.**
**Zum Braten:**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**60 g Fett,**
**1 Zwiebel,**
**¼ l Rotwein,**
**1 KL Mondamin,**
**1–2 EL Johannisbeergelee oder Hägenmark,**
**2 Tassen Schwarzbrotbrösel,**
**100 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Nelkenpulver,**
**wenig Zimt,**
**1 KL Zucker.**

Das Fleisch gut waschen und 3 Tage in die Beize legen. Gut abtrocknen, salzen und pfeffern, im heißen Fett mit der zerkleinerten Zwiebel anbraten, mit Rotwein und etwas Beize ablöschen und bei nicht zu starker Hitze unter Begießen zugedeckt 2–3 Stunden braten. Die Soße entfetten, mit dem angerührten Mondamin binden, süßsauer mit Johannisbeergelee, aber dennoch würzig abschmecken und, wenn notwendig, durchsieben. Die Brösel mit der zerlassenen Butter oder Margarine, Nelkenpulver, Zimt und Zucker vermischen, den Braten damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei starker Oberhitze ca. 30 Minuten überbacken.
Den Braten, damit die knusprige Kruste unverletzt bleibt, erst bei Tisch tranchieren. Ringsum mit in Zuckerwasser gekochten Orangenscheiben garnieren.
Der **Rücken** eines Frischlings wird genauso zubereitet.
E.Herd 225 / G.Herd 5

---

## Wildschweinragout

**500 g in Würfel geschnittenes Fleisch aus dem Blatt,**
**2 in Scheiben geschnittene Zwiebeln,**
**1 Karotte,**
**1 geschälte Tomate,**
**30 g Fett,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Thymian,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**¼ l herber Weißwein,**
**1 KL Mondamin,**
**3 EL Sahne oder Kondensmilch,**
**Weinbrand,**
**Portwein oder Madeira.**

Die Fleischwürfel waschen und gut abgetrocknet mit der Zwiebel, der geteilten Karotte und Tomate im heißen Fett anbraten. Die Gewürze dazugeben, mit Wein ablöschen und zugedeckt ca. 90 Minuten garen.
Mondamin mit Sahne oder Kondensmilch anrühren, die Soße damit binden, abschmecken und nach Belieben mit Weinbrand, Portwein oder Madeira parfümieren.
Sauerkraut, geschmorte Steinpilze oder Morcheln, gebratene, halbierte Tomaten, geschmälzte, kleine Kartoffeln dazu reichen.

# WILDGEFLÜGEL

Wildgeflügel kommt nur im Federkleid in den Handel. Durch Zurückblasen der Federn kann man prüfen, ob das Tier eine volle, fleischige Brust hat.
Magere Tiere sind zwar billiger, aber nicht vorteilhaft, weil sie bei der Zubereitung leicht austrocknen und zäh werden.
Altersmerkmale nicht übersehen: Das Brustbein ist bei jungem Geflügel elastisch und biegsam.
Grün gefärbte Stellen verraten, daß das Tier nicht mehr frisch ist. Vom Genuß ist abzuraten.
Wildgeflügel immer trocken rupfen, sorgsam ausnehmen, aber nicht auswaschen.
Junge Rebhühner sind ein bekanntes und köstliches Wildgeflügel. Sie haben zartes, leicht verdauliches Fleisch und sind an ihren hellgelben Füßen und an einer zur Probe rasch ausgezupften Feder, die weich und mit Blut gefüllt sein muß, leicht zu erkennen.
Die Brust wird zum Braten oder Grillen mit Speckscheiben umwickelt, damit sie nicht austrocknet. Das Speckmäntelchen kurz vor dem Garwerden entfernen, damit die Haut in den letzten Brat- oder Grillminuten noch knusprig werden kann.
Ältere Rebhühner haben dunkelgelbe, noch ältere blaugraue Füße, und eine ausgezupfte Feder ist nicht mit Blut gefüllt, sondern hohl.
Älteres Wildgeflügel wird in einem würzigen Sud gekocht und ergibt aromatische, feine Suppen. Das Fleisch wird zu Frikassee, Wildragout oder als Pastetenfülle verwendet. Zum Braten ist nur junges Wildgeflügel geeignet.

## Rebhuhn-Tournedo

**4 Rebhühner,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**4 Scheiben durchwachsener Speck,**
**40 g Butter/Margarine,**
**3/8 l Rotwein oder Traubensaft,**
**1 KL Mondamin,**
**8 Scheiben Toast.**

Die Rebhühner vorbereiten, salzen, pfeffern, mit einer Speckscheibe umbinden und im heißen Fett ca. 30 Minuten braten. Mit Rotwein oder Traubensaft ablöschen. Die Soße mit dem angerührten Mondamin binden und abschmecken. Nach dem Braten die Speckscheiben entfernen, die Hühnchen halbieren und jede Hälfte auf einer gerösteten Toastscheibe anrichten. Mit dem Speck abdecken und etwas Soße darübergießen. Dazu Preiselbeeren servieren.

Variante

*Rotwein oder Traubensaft weglassen und mit etwas Wasser verrührtes Tomatenmark nehmen. Mit Portwein verfeinern.*

## Rebhuhn im grünen Rock

**4 Rebhühner,**
**Salz,**
**8 je 3 cm breite Speckscheiben,**
**Wirsing- oder Weinblätter,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1/8 l Weißwein,**
**1/8 l saure Sahne,**
**1/2 KL Mondamin,**
**Madeira,**
**1 EL gewiegte Petersilie.**

Rebhühner säubern, salzen, mit Speckscheiben und 1–2 gewaschenen Wirsingkohlblättern oder je Rebhuhn mit 3–4 gewaschenen Weinblättern umhüllen. Mit Fäden zusammenhalten und in der heißen Butter oder Margarine auf beiden Seiten anbraten. Weißwein und saure Sahne zugießen und unter häufigem Begießen ca. 30 Minuten braten. Kurz vor dem Garwerden die Speckmäntelchen abnehmen und die Hühnchen noch 10 Minuten auf dem Rost übergrillen oder bei starker Oberhitze knusprig bräunen.
Die Soße mit angerührtem Mondamin binden und würzen. Mit wenig Madeira verfeinern. Beim Anrichten die Speckscheiben aufrollen und zwischen die Rebhühner setzen. Diese jedoch in ihrem grünen Mantel (mit den Blättern) auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Soße mit Petersilie bestreut gesondert anrichten.
Als Verzierung eignen sich auch gebackene Apfelringe (Seite 358) oder gefüllte Brötchen (Seite 255).

### Varianten

○ *Die mit Speckscheiben umwickelten Rebhühner knapp mit Fleischbrühe bedecken und mit 1 Glas Weißwein, Suppengrün und Gewürzen 15 Minuten kochen, herausnehmen und auf 500 g Sauerkraut weich dämpfen. Durchgesiebte Kochbrühe nach und nach zugießen. Sauerkraut auf einer Platte anrichten und die tranchierten Rebhühner auf die abgelösten Speckscheiben legen.*

○ *Eingeweichte, ausgedrückte Brötchen mit feingewiegter Petersilie, Zwiebel und Herz sowie Ei und Gewürzen vermischen. Rebhühner damit füllen und braten. Die Weinblätter weglassen.*

---

## Rebhühner im Sud (kalt)

**50 g Räucherspeck,**
**30 g Butter/Margarine,**
**3 Rebhühner,**
**2 l Fleischbrühe,**
**1 Kalbsfuß,**
**1 Tomate,**
**reichlich Suppengemüse,**
**2 Zwiebeln,**
**Salz,**
**1 Lorbeerblatt,**
**8 Pfefferkörner,**
**2 Nelken,**
**1 Eiweiß.**

Den Speck in Würfel schneiden und in der zerlassenen Butter oder Margarine hellgelb rösten. Die vorbereiteten Rebhühner darin ringsum anbraten, herausnehmen und von der Soße etwas Fett abgießen. Mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen, den klein gehackten Kalbsfuß, die halbierte Tomate, Suppengemüse, Zwiebeln, Salz

und Gewürze zugeben, die Rebhühner wieder einlegen und bei nicht zu starker Hitze im geschlossenen Topf ca. 60 Minuten kochen. Den Sud öfter abschäumen, die Rebhühner nach dem Garen darin erkalten lassen, tischfertig zerlegen und die Stücke in einer flachen Schüssel anrichten; die Brühe entfetten, mit Eiweiß klären, durchsieben und die Rebhuhnstücke damit übergießen. Die Schüssel einige Stunden kühlstellen. Mit Pommes frites oder mit Toast und Butter reichen.

---

## Haselhühner

Zubereitung nach **Rebhuhnrezepten.** Das Fleisch der Haselhühner ist sehr wohlschmeckend. Die Hühnchen dürfen nicht zu lange gebraten werden, die Brust sollte weiß bleiben.

---

## Gefüllte Tauben

**4 junge Tauben.**
**Zur Fülle:**
**2 trockene Brötchen,**
**je 1 KL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**20 g Butter/Margarine,**
**2 Eigelb,**
**je 1 Prise Salz und Muskat.**
**1/2 l Fleischbrühe,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte.**

Junge Tauben, die am schwachen, spitzen Schnabel und an den biegsamen Knochen zu erkennen sind, nach dem Töten sofort rupfen, den Kopf abschneiden und durch die entstandene Öffnung die Hals- bzw. Brusthaut von oben bis zwischen die Schenkel sehr sorgsam lösen, d. h. mit beiden Daumen leicht abheben (ohne einzureißen), damit ein Säckchen entsteht, das gefüllt werden kann. Den Halswirbel herausziehen und die Tauben von unten her weiter ausnehmen. Zur Fülle die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen mit Zwiebel und Petersilie im Fett dämpfen und mit Leber, Herz und Magen (alles fein gewiegt), den Eigelb, Salz und Muskat vermischen. Die gereinigte, ausgespülte Hauttasche am Täubchen damit füllen, einen schmalen Hautstreifen freilassen, durch leichtes Dehnen über die Öffnung ziehen und am Rücken festnähen. Die Tauben dressieren und 10 Minuten in gut gewürzter, kochender Fleischbrühe aufquellen lassen. Nach kurzem Abtropfen mit dem heißen Fett beträufeln, einige Zwiebelscheiben und die zerschnittene Karotte zugeben und dann zugedeckt 20–30 Minuten braten. Den Bratensaft evtl. mit wenig Fleischbrühe verdünnen, durchsieben und beim Anrichten über die Tauben gießen.

•Magen und Herz der Tauben bleiben auch bei längerem Kochen oder Braten meist hart. Darum zur Fülle nur gewiegt oder durchgedreht verwenden oder zur Verbesserung der Brühe im Sud mitkochen.

## Tauben auf Wildbretart

**4 große, fette Tauben.**
**Beize:**
**½ l Essig,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**3–4 Wacholderbeeren,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Salz,**
**80 g Räucherspeck.**
**Zum Braten:**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**⅛ l saure Sahne.**

Die vorbereiteten Tauben 24 Stunden in die Beize legen, gut abtropfen lassen, einsalzen und mit feinen Speckstreifen spicken oder wie Rebhühner mit Speckscheiben umwickeln und umschnüren. Im heißen Fett mit Zwiebelringen und dem zerschnittenen Suppengrün unter öfterem Begießen mit dem Bratensaft und wenig Beize 30–40 Minuten braten. Die Soße mit der Sahne binden, kurz aufkochen, durchsieben und gesondert servieren.

---

## Fasan, gebraten

Der männliche Fasan hat im Gegensatz zum weiblichen, dem der prächtige Farbenschmuck fehlt, ein braunrotes, goldschimmerndes, an Hals und Kopf violett-grün schillerndes Gefieder. Ein junges Tier ist leicht an den schwach ausgebildeten, runden Sporen, der spitzen äußersten Flügelfeder (die beim alten Fasan abgerundet ist) und dem weichen, biegsamen Brustknochen zu erkennen.
Im Spätherbst schmeckt der junge Fasan am besten, muß aber 8–10 Tage mit den Federn in Zugluft abhängen, um den sog. »Hautgoût« zu erreichen. Das Fleisch ist dann zart und mürbe, andernfalls aber zäh und ohne Wohlgeschmack.

**1 junger Fasan,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 große Scheibe durchwachsener Speck,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 kleine Zwiebel,**
**Fleischbrühe,**
**½ Tasse saure Sahne.**

Von einem Fasan den Kopf, Hals und die Flügel (im ersten Gelenk) abhacken. In trockenem Zustand rupfen, ausnehmen, flambieren, innen mit einem Tuch ausreiben, dann außen und innen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Fasan dressieren, die Brust mit der Speckscheibe umhüllen und umschnüren. Die zerlassene Butter oder Margarine darübergießen und den Fasan in der Fettpfanne im Backofen unter öfterem Beträufeln mit dem eigenen Saft ca. 45 Minuten braten. Die Brustseite soll während der ganzen Bratzeit

oben liegen, deshalb den Fasan nicht wenden. Den Bratensatz mit wenig Fleischbrühe und der sauren Sahne aufkochen, die Soße durchsieben, abschmecken und extra reichen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 4–5

## Varianten

- *Den Fasan nach ca. 25 Minuten Bratzeit herausnehmen und in mild gesalzenem Sauerkraut mit Ananasstückchen weich schmoren. Zerlegt im Wechsel mit Speckscheiben auf dem Sauerkraut anrichten. Durchgesiebten Bratensaft darübergießen.*
- *Oder auf Champagnerkraut, dem frische halbierte Weintrauben untergemischt sind, servieren. Dazu gibt es Mandelkroketten.*

---

## Gefüllte Brötchen zu Wildgeflügel

**Leber und Herz von 4 Rebhühnern oder anderem Wildgeflügel,
evtl. noch 125 g Kalbsleber,
30–40 g Räucherspeck,
1 Brötchen,
je 1 KL fein gewiegte Zwiebel und Petersilie,
30 g Butter/Margarine,
je 1 Prise Salz und Majoran.
Brötchen oder Weißbrotschnitten,
etwas Butter,
4 EL Parmesankäse.**

Nach dem Ausnehmen des Geflügels Leber, Herz, evtl. die Kalbsleber und den Räucherspeck durch den Fleischwolf drehen. Das abgeriebene Brötchen einweichen, ausdrücken und mit Zwiebel und Petersilie im heißen Fett dämpfen. Die durchgedrehten Zutaten beifügen, gut vermischen und mit Salz und Majoran würzen. Die halbierten, etwas ausgehöhlten Brötchen auf der Schnittseite oder quadratisch geschnittene Weißbrotschnitten auf einer Seite in Butter hellgelb rösten, die Fülle fingerdick aufstreichen und die Brötchen oder Schnitten auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Parmesankäse bestreuen, Butterflöckchen obenauf geben und im vorgeheizten Backofen bei guter Oberhitze kurz überbacken. Diese Brötchen sind eine schmackhafte Beilage zu allem Wildgeflügel.

# Geflügelgerichte

## Einkauf

Für die meisten Verbraucher kommt Geflügel gerupft und ausgenommen und damit problemlos auf den Markt. Tiefgefrorenes Geflügel enthält im Innern die Innereien in einem Plastiksack. Es muß daher am besten über Nacht so weit auftauen, daß der Beutel herausgenommen werden kann.
Man erhält tiefgefroren auch Geflügelteile wie Hähnchenkeulen, Putenschnitzel oder Truthahnrollbraten.
Einjährige Gänse ergeben den besten Braten. Man erkennt sie an der blaßgelben Farbe des Schnabels und der Füße, an der weichen Gurgel und den leicht auszupfbaren Federn.
Auch Truthähne sollen möglichst nicht älter als ein Jahr, zart und fleischig sein. Sie sind an den hell- oder blaugrauen Beinen und einer weichen Haut erkennbar. Truthennen sind besonders zu empfehlen. Ihr Fleisch ist zarter und leichter verdaulich.

## Rupfen

Geflügel soll gerupft werden, solange es noch körperwarm ist. Erkaltetes und älteres Geflügel wird kurz in heißes Wasser getaucht. Nicht zu viele Federn auf einmal herausziehen, damit die Haut nicht verletzt wird.

## Ausnehmen

Kopf und Füße werden abgeschnitten und – besonders beim Truthahn – die dicken Sehnen aus den Keulen herausgezogen. Die Flügel stutzen. Die Halshaut am Rücken einschneiden und Kropf und Luftröhre herauslösen. Halswirbel immer dicht am Körper abschneiden. Die Halshaut nicht aufschneiden, wenn der Hals (Gans und Truthahn) gefüllt werden soll.
Die Darmöffnung vergrößern und die Innereien vorsichtig, damit die Galle nicht platzt, mit Zeige- und Mittelfinger herausnehmen. Die Galle von der Leber abtrennen, den Magen an der gewölbten Seite öffnen und den Mageninhalt und die dicke Haut entfernen. Von den Innereien können Magen, Herz und Leber verwendet werden, der Rest ist ungenießbar.
Die Talgdrüsen am Schwanz werden herausgeschnitten.

## Flambieren, Absengen

Um den feinen Flaum abzusengen, wird das ausgenommene, gewaschene und abgetrocknete Geflügel über die offene Flamme des Gasherdes oder eines Rechauds gehalten. Die Stoppeln mit einer

---

Hühnchen mit Variationen (Seite 263). ▷





Pinzette herausziehen und das Geflügel in kochendes Wasser tauchen, damit sich das Fleisch leichter löst. Anschließend gut waschen und abtrocknen.

## Dressieren

Das Geflügel wird in Form gehalten, indem man die Keulen und Flügel mit ungeleimtem Faden so zusammenbindet, daß sie dicht am Körper anliegen.

## Ausbeinen

Für bestimmte Gerichte (z. B. Galantine) ist es nötig, das rohe, vorbereitete Geflügel auszubeinen. Das Fleisch von beiden Seiten dicht am Knochengerüst sorgfältig lösen. Das Schlegel- und Flügelfleisch rings um die Knochen abtrennen, bis zu den Gelenken zurückschieben, dort abschneiden und die Knochen herausziehen. Vorsicht, die Haut nicht verletzen.

## Zubereitung

Junges Geflügel ist mager und benötigt daher zum Braten reichlich Fett. Am besten ist es, den Braten mit Speckscheiben zu belegen oder zu umwickeln und diese ca. eine Viertelstunde vor Ende der Bratzeit zu entfernen, damit die Haut schön knusprig wird.
Besonders knusprig wird der Braten, wenn er gegen Ende der Bratzeit mit einem Schuß Weinbrand oder Bier übergossen oder mit Salzwasser bestrichen und dann nochmals bei Oberhitze gebräunt wird.
Das beim Gänsebraten von der Soße abgeschöpfte Fett ergibt mit gebräunten Zwiebelwürfeln einen guten Brotaufstrich und eignet sich gut als Bratfett für Bratkartoffeln und Gemüse.
Aus Geflügelklein, Herz, Magen, Flügel, Hals und Gerippe läßt sich eine ausgezeichnete Bouillon herstellen, die sich auch zum Ablöschen des Bratenfonds und als Grundlage für Soßen eignet. Herz und Leber können auch für die Fülle verwendet werden.

## Tranchieren

Messer oder Geflügelschere zwischen Brust und Keulen des Geflügelbratens ansetzen, die Keulen im Gelenk abtrennen und die Flügel abschneiden. Das Gerippe der Länge nach durchschneiden und die Brust in gleichmäßige Stücke teilen. Brustfleisch von Truthahn und Gans an beiden Seiten vom Gerippe lösen und schräg in Stücke schneiden.

## Anrichten

Das Geflügel auf der Platte in seiner ursprünglichen Form zusammensetzen und die Keulenknochen zur Dekoration mit Papiermanschetten umhüllen.
Bei gefülltem Geflügel die Fülle sorgsam herausnehmen und in Scheiben rings um das Geflügel anrichten.

---

◁ Gebratenes Hähnchen, zerlegt angerichtet (Seite 260).

## Brathähnchen




**1–2 Hähnchen,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Zitronensaft,**
**50 g Butter/Margarine,**
**frische oder getrocknete Kräuter (Thymian, Oregano, Rosmarin, Petersilie),**
**1 Zwiebel,**
**1 Karotte,**
**einige Selleriewürfel,**
**¼–½ l Wasser oder Hühnerbouillon.**

Die vorbereiteten Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben (nur innen salzen). Herz, Leber, 1 Würfelchen Butter und Kräuter in das Innere einlegen. Die Hähnchen in der heißen Butter oder Margarine mit den Zwiebelscheiben, Karotten- und Selleriestückchen anbraten und im Backofen ca. 45 Minuten von beiden Seiten fertig braten. Mit heißem Wasser oder Hühnerbouillon ablöschen und während der Bratzeit beträufeln.
Die Hähnchen beim Anrichten halbieren oder vierteln und wieder in die Form bringen. Den Bratensatz mit etwas Hühnerbouillon oder Wasser aufkochen, die Soße durchsieben, abschmecken und sehr heiß über die Hähnchen gießen. Grünen Salat oder Apfelkompott dazu reichen.

### Varianten

- ○ *Ein junges Hähnchen kann auch mit einer Speckscheibe umwickelt oder in Pergamentpapier gehüllt werden. Das schützt vor zu raschem Braunwerden.*
- ○ *Eine köstliche Beilage sind gebackene Früchte (Seite 358).*
  *E.Herd 200–225 / G.Herd 4–5*

---

## Gefülltes Hähnchen




**1 Brathähnchen,**
**Salz,**
**Zitronensaft.**
**Zur Fülle:**
**100 g Hackfleisch,**
**100 g Hühnerleber,**
**1 trockenes Brötchen,**
**ca. ⅛ l Milch,**
**je 1 KL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**½ KL Thymian,**
**1 EL Butter/Margarine,**
**je 1 Prise Salz und Muskat,**
**1 Ei.**
**Zum Braten:**
**60 g Fett,**
**1 Karotte,**
**einige Selleriewürfel,**
**1 kleine Zwiebel,**
**etwas Fleischbrühe.**

Herz und Leber des Brathähnchens zusammen mit der Geflügelleber fein wiegen und mit dem Hackfleisch vermischen. Das abgeriebene Brötchen in Milch oder Wasser einweichen, ausdrücken und mit der Zwiebel und Petersilie in Butter oder Margarine dämpfen. Gewürze, Salz und Ei zufügen und alles mit der Fleischmasse vermischen.

Das vorbereitete, mit Salz und Zitronensaft eingeriebene Hähnchen damit füllen, mit Rouladennadeln zustecken, mit heißem Fett übergießen und mit dem Gemüse anbraten. Im Backofen unter mehrmaligem Begießen in ca. 45 Minuten beidseitig braten.
Den Bratensatz mit etwas Fleischbrühe loskochen, evtl. abschmekken und die durchgesiebte Soße sehr heiß dazu servieren.

Variante

*Hähnchen mit 2 Speckscheiben umwickeln und braten.*

---

## Paprikahuhn

**1 tiefgefrorenes Hähnchen,**
**3 Paprikaschoten,**
**3 geschälte Tomaten aus der Dose,**
**3 Zwiebeln,**
**80–100 g Fett,**
**1/8 l Wasser,**
**50 g Rosenpaprika,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 zerdrückte Knoblauchzehe oder 1 Prise Knoblauchpulver,**
**1 EL Mondamin.**

Das aufgetaute Hähnchen in 8 Stücke zerlegen. Die entkernten Paprikaschoten in Streifen, die Tomaten in Würfel und die geschälten Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die Geflügelteile im heißen Fett mit den Zwiebelscheiben anbraten. Das restliche Gemüse, daß heiße Wasser und die Gewürze dazugeben, gut umrühren und ca. 30 Minuten garen. Das Mondamin mit wenig kaltem Wasser anrühren und das Gericht damit binden. Vor dem Anrichten abschmecken.

---

## Indisches Hähnchengericht

**1 Hähnchen,**
**Salz,**
**Curry,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1/4 l Wasser,**
**1/2 saurer Apfel,**
**1 Banane,**
**1/4 l weiße Soße (Seite 116),**
**1/8 l Sahne,**
**Curry,**
**Zucker,**
**weißer Wermut,**
**1 EL Ananaswürfel.**

Das vorbereitete Hähnchen mit Salz und Curry einreiben und im heißen Fett ringsum anbraten. Mit etwa 1/8 l Wasser ablöschen und ca. 40 Minuten braten. Das Hähnchen herausnehmen, in Portionsstücke teilen und warmhalten. Den Bratensaft mit wenig Wasser aufkochen, geriebenen Apfel, die geschälte, in Scheiben geschnittene Banane und die weiße Soße dazugeben und wenige Minuten durchkochen lassen. Die Sahne darunterrühren und die Soße pikant mit den Gewürzen und zuletzt mit wenig Wermut abschmecken. Über die auf einer vorgewärmten Platte angerichteten Geflügelteile gießen und mit Ananasstückchen garnieren.

## Coq au vin – Hähnchen in Wein

**1 großes, fleischiges Brathuhn oder 2 Brathähnchen,
1 KL Butter/Margarine,
100 g Speckwürfel,
4 kleine Zwiebeln,
1 Schuß Weinbrand,
Salz,
Pfeffer,
1 zerdrückte Knoblauchzehe
oder flüssige Knoblauchwürze,
2 Lorbeerblätter,
½ l franz. Rotwein,
250 g Champignons (möglichst, frisch),
je 1 Prise Rosmarin und Thymian,
2 EL Butter, 1 EL Mehl.**

Das Brathuhn in 8 oder die Hähnchen in je 4 Teile zerlegen und in heißer Butter und ausgelassenem Speck anbraten. Nach rund 5 Minuten die Zwiebelhälften dazu geben und glasig dünsten. Mit Weinbrand flambieren, würzen, Lorbeerblätter dazugeben, den Rotwein aufgießen und ca. 30 Minuten garen. Die Champignons waschen, putzen, feinblättrig schneiden und mit den Gewürzen dazugeben. 10 Minuten bei geringer Wärmezufuhr kochen lassen. Die Fleischstücke herausnehmen, Mehl und Butter zu Klümpchen verkneten und in die Soße rühren.
Die Geflügelstücke mit der heißen Soße übergossen servieren.

### Variante

*Coq au vin kann auch mit Weißwein zubereitet werden.*

---

## Bremer Kükenragout

**1–2 junge Hähnchen,
Salzwasser,
je 500 g frische Spargel und Champignons,
Zitronensaft,
80 g Butter/Margarine,
1 Kalbsbrieschen,
1 Kalbszunge,
50 g Mehl,
weißer Pfeffer,
Aromat,
einige Tropfen Worcestersauce.**

Die vorbereiteten Hähnchen in leicht gesalzenem Wasser ca. 45 Minuten weich kochen. Die Spargeln schälen, in Stückchen schneiden und in Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. 40 Minuten garen. Die gereinigten Champignons in 30 g Butter oder Margarine ca. 10 Minuten dünsten. Das Brieschen und die Zunge ebenfalls in Salzwasser garen und alles warmstellen. Die restliche Butter mit dem Mehl hellgelb anschwitzen, mit der Hühner- oder Zungenbrühe ablöschen und ein paarmal aufkochen. Die Soße durchsieben, abschmecken, die zerteilten Hähnchen, Spargelstücke und Champignons einlegen und mit den fein geschnittenen Brieschen- und Zungenscheiben heiß servieren.

## Wiener Backhenderl

**1–2 junge Hähnchen,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 EL Mehl,**
**1–2 Eier,**
**5–6 EL Semmelbrösel,**
**Bratfett,**
**Zitronenscheiben.**

Die vorbereiteten Hähnchen in 2 oder 4 Teile schneiden und die Knochen soweit möglich auslösen. Die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer einreiben, in Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett ca. 20 Minuten hellbraun backen. Mit Zitronenscheiben anrichten.
Dazu können Kartoffelsalat und Blattsalat oder eine Rohkostplatte gereicht werden.

---

## Gekochtes Huhn

**1 Suppenhuhn,**
**2½ l Wasser,**
**Suppengemüse,**
**1 Zwiebel,**
**Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Salz.**

Das Huhn sorgfältig vorbereiten und gründlich waschen. Herz, Leber und Magen wieder in das Innere stecken oder in der Brühe mitkochen. Das Huhn mit so viel heißem Wasser aufsetzen, daß es vollständig bedeckt ist. Zerkleinertes Suppengemüse, Zwiebel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Salz zufügen und das Huhn zugedeckt ca. 2½ Stunden langsam garen. Aus dem Sud nehmen, die Haut abziehen, das Huhn entbeinen und das Fleisch in Portionsstücke teilen. Die Brühe durchsieben.

### Varianten

(Farbtafel Seite 257)

- *Das Geflügelfleisch würfeln, in Öl mit gedünstetem Suppengrün, 1 EL frisch gemahlenem oder grob zerstoßenem Pfeffer und 2 EL frischen, gehackten Kräutern kurz anbraten und mit Reis servieren.*
- *Eine Marinade aus 3 EL Weißwein, 2–3 EL Öl, Salz, Tabasco-Sauce, Paprika, Majoran und Knoblauchpulver anrühren. Das Suppenhuhn in 8 Teile zerlegen, mit der Marinade übergießen, eine Stunde ziehen lassen, dann kurz anbraten, Marinade und Wasser zugießen und garen.*
- *In der Brühe etwa 250 g Brühreis weich kochen und das Geflügelfleisch darin anrichten.*
- *Eine weiße Soße (Seite 116) kochen, mit Hühnerbrühe ablöschen, mit Eigelb legieren, mit Zitronensaft und Weißwein verfeinern und das Geflügelfleisch mit Spargelstückchen, Champignons oder Paprikaschotenstreifen darin anrichten.*

## Hühnerfrikassee

**(Für 4–5 Personen)**

**1 junges Huhn,**
**30 g Butter/Margarine.**
**Zur Soße:**
**50 g Butter/Margarine,**
**80 g Mehl,**
**etwas Fleisch- oder Geflügelbrühe,**
**2 Sardellenfilets,**
**Salz,**
**Muskat,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**3 EL Weißwein,**
**1 KL Kapern,**
**1 kleine Dose Champignons,**
**1–2 Eigelb,**
**2 EL saure oder süße Sahne.**

Das Huhn vorbereiten, in strudelndem Salzwasser, in Fleischbrühe oder im Sud vom Geflügelklein 5 Minuten blanchieren, um eine schöne, weiße Färbung zu erreichen. Dann in Fett andämpfen, aber nicht bräunen, mit der durchgesiebten Fleisch- oder Geflügelbrühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 1 1/4 Stunden weich dünsten. Nach dem Abkühlen die Haut abziehen und das Huhn in mundgerechte Stücke zerlegen. Aus Butter oder Margarine, Mehl und Hühnerkleinbrühe eine weiße Soße zubereiten, die gewiegten Sardellen und die übrigen Zutaten beifügen, die Geflügelstücke einlegen, kurz erhitzen und mit Reis oder Nudeln servieren.

---

## Hühnerbrust mit Gemüse



**1 Paket tiefgefrorenes Frühlingsgemüse,**
**Salzwasser,**
**50 g gekochter Schinken,**
**4 tiefgefrorene Hähnchenbrustfilets,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1 KL getrocknete Salbeiblätter,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**50 g geriebener Käse,**
**feingewiegte Petersilie.**

Das Gemüse in kochendem Salzwasser zugedeckt 10 Minuten kochen. Den Schinken in Streifen schneiden. Die aufgetauten Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocknen und im heißen Fett von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Das abgetropfte Gemüse zugeben und erwärmen. Den Schinken daruntermischen. Das Gericht mit Salbei, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Beim Anrichten mit Käse und Petersilie bestreuen.

---

## Hühnerleber mit Speck

**4 Scheiben Frühstücksspeck,**
**30 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**3–4 Hühnerlebern,**
**etwas Mehl,**
**je 1 Prise Salz und Pfeffer,**
**1/8 l Fleischbrühe oder heißes Wasser.**

Den Speck im Fett kurz anbraten und die kleingehackte Zwiebel darin anrösten. Hühnerleberstücke mit Mehl bestäuben und 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit wenig heißem Wasser oder Fleischbrühe ablöschen und auf Kartoffelpüree, mit Petersilie garniert, anrichten.

## Masthuhn nach deutscher Art (kalt)

**1 Masthuhn,**
**2 l Wasser,**
**1 kleine Zwiebel,**
**Suppengrün,**
**einige Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1 Nelke, 1 EL Salz.**

**Zur Soße:**
**125 g Butter/Margarine,**
**150 g Mehl,**
**je 1 Prise Salz und Paprika,**
**1 1/4 l Masthuhnbrühe,**
**1/4 l Sahne,**
**4 Blatt weiße Gelatine.**

Das sorgfältig ausgenommene, unzerteilte Huhn in kochendem Wasser aufsetzen. Feine Zwiebelscheiben, Suppengrün und Gewürze dazugeben und das Huhn zugedeckt 50–60 Minuten kochen. Aus der Brühe nehmen und erkalten lassen.
Inzwischen aus den angegebenen Zutaten eine weiße Soße herstellen und die in kaltem Wasser eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Soße durchsieben, fast zum Erkalten rühren und über das Masthuhn gießen. Die Soße muß so dick eingekocht sein, daß sie das Huhn bedeckt und nicht abfließt.

---

## Poularde oder Kapaun, gefüllt

**(Für 6 Personen)**

**1 Poularde oder Kapaun (1 1/2–2 kg), Streuwürze,**
**Saft von 1 Zitrone.**
**Zur Fülle:**
**2 trockene Brötchen,**
**je 1 KL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**1 EL Butter/Margarine,**
**1 Ei, 1 Eigelb,**
**1 frische Trüffel oder**
**1/2 Tasse Champignons,**
**je 1 Prise Salz, Pfeffer und Majoran,**
**1 große Speckscheibe,**
**1/4 l Fleisch- oder Geflügelbrühe,**
**ca. 80 g Bratfett,**
**2 Zwiebeln, 2 Äpfel,**
**1KL Mondamin,**
**Salz, weißer Pfeffer.**

Das gerupfte, abgesengte Geflügel ausnehmen, waschen und abtrocknen. Innen und außen mit Aromat und Zitronensaft einreiben. Für die Fülle die abgeriebenen, eingeweichten und ausgedrückten Brötchen mit Zwiebel und Petersilie in etwas Butter oder Margarine anbraten und kurz abkühlen lassen. Die von der Galle befreite Leber und das Herz fein wiegen und mit Trüffel- oder Champignonstücken, Ei, Eigelb, Gewürzen und der Brötchenmasse gut vermischen. Das Geflügel damit füllen, zunähen oder zustecken, mit der Speckscheibe umwickeln und umschnüren. In einer Kasserolle mit heißer Brühe oder Wasser übergießen, damit die Fülle quellen kann. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, das heiße Bratfett zufügen, das Geflügel hellgelb anbraten und auf einem Bett von Zwiebel- und Apfelscheiben im Backofen ca. 80 Minuten braten. Dabei mehrmals mit dem eigenen Saft begießen. In der letzten Viertelstunde die Speckscheibe entfernen, damit die Haut knusprig wird.
Den Bratensaft entfetten, mit kalt angerührtem Mondamin aufkochen, mit wenig Brühe verdünnen, durchsieben, abschmecken und die Soße zum tranchierten Geflügel reichen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Kalte Geflügelrolle (Galantine) von einer Poularde

**(Für 4–6 Personen)**

**1 Poularde von 1½–2 kg,**
**Salz, Pfeffer.**
**Zur Fülle:**
**300 g mageres Schweinefleisch,**
**150 g Kalbfleisch,**
**250 g ungeräucherter Speck,**
**die Poulardenleber,**
**2 Eier,**
**evtl. Gänseleber und Trüffelstückchen,**
**1 Likörglas Weinbrand,**
**1 KL Salz,**
**etwas Pfeffer,**
**5 g Pastetengewürz.**
**60 g Räucherzunge,**
**80 g Räucherspeck,**
**1 Gänseleber,**
**1 Trüffel,**
**8 Pistazien.**
**60 g Butter/Margarine,**
**Suppengemüse,**
**knapp ¼ l Fleischbrühe (Würfel).**
**Zum Glasieren:**
**Fleischgelee (Seite 126).**
**Zum Garnieren:**
**Orangenscheiben,**
**Pistazienkerne,**
**Spargelköpfe,**
**evtl. Scheiben von getrüffelter Gänseleber.**

Die gerupfte, abgesengte Poularde ausnehmen, gut waschen, abtrocknen und ausbeinen. Die Haut mit dem abgelösten Fleisch ausbreiten, dünne Stellen der Haut mit einem Teil des Brustfleisches bedecken, salzen und pfeffern. Das Fleisch der Keulen von den Knochen befreien und mit dem restlichen Brustfleisch, dem Schweine- und Kalbfleisch, dem Speck und der Leber zweimal durch den Fleischwolf drehen. Mit den Eiern, einigen Gänseleber- und Trüffelstückchen, Weinbrand, Salz, Pfeffer und Gewürz gut vermischen. Etwa ⅓ der Fülle auf die ausgebreitete Haut streichen und im Wechsel feine Streifen von Räucherzunge, Räucherspeck, Gänseleber, Trüffel und die geschälten, halbierten Pistazien auflegen. Die restliche Fülle obenauf verteilen, die Haut ringsum einschlagen und die Rolle dicht zunähen. Etwas Fett in die Fettpfanne geben, Suppengemüse kurz andünsten, die Galantine darüber auf den Grillrost legen, mit heißem Fett übergießen und im vorgeheizten Backofen 1–1¼ Stunden braten. Dabei mehrmals mit Fleischbrühe begießen.
Die abgekühlte Galantine mit Fleischgelee überziehen und festlich garnieren.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Gebratene Ente

**1 junge Ente,**
**Salz,**
**Majoran,**
**Pfeffer,**
**2–3 Stengel Beifuß,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**¼–½ l Wasser oder Fleischbrühe,**
**⅛ l Rotwein,**
**4 EL Ananasstückchen mit etwas Saft aus der Dose.**

Die Ente ausnehmen, die Drüsen, die wie weiße Bohnen aussehen, entfernen, dann die Ente waschen, abtrocknen und innen mit Salz und Majoran einreiben. Außen leicht pfeffern. Beifuß in die Ente

legen und diese zunähen. In der heißen Butter oder Margarine die Zwiebelscheiben bräunen, die Ente dazugeben, heißes Wasser oder Fleischbrühe zugießen und unter Begießen mit dem Bratensaft im Backofen 60–70 Minuten braten. Den knusprigen Bratensatz gut ablösen, den Rotwein und die Ananasstückchen mit Saft und evtl. noch etwas Brühe dazugeben und die Soße über die tranchierte Ente gießen.
Dazu reicht man Gemüse, sehr gut ist Sauerkraut und Rotkraut, Salzkartoffeln oder Klöße.
E.Herd 200 / G.Herd 4

Varianten

- *Die Ente mit 6 säuerlichen, kleinen Äpfeln und 1 EL Rosinen füllen. Ananasstückchen weglassen.*
- *2 eingeweichte, ausgedrückte Brötchen, gewiegte Zwiebel und Petersilie, 1–2 Eier, Salz, Muskat vermischen und in die Ente füllen. Rotwein und Ananasstückchen weglassen.*
- *2–3 EL Selleriewürfel, 1–2 geschälte, kleingeschnittene Äpfel, einige grüne oder blaue Trauben und 100 g feingewiegten gekochten Schinken vermischen und in die Ente füllen.*
- *Die Ente mit einem leicht alkoholisierten Obstsalat (Pfirsiche, Kirschen, Bananen, Orangen und Apfelstückchen) füllen.*

---

## Ente auf französische Art

**1 junge Ente,**
**1 Entenleber und 1 Entenherz,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**80 g Butter/Margarine,**
**$1/4$ l Fleischbrühe oder heißes Wasser,**
**4 Orangen,**
**1 EL Zucker,**
**2 EL Weinessig,**
**2 EL Wasser,**
**Cointreau,**
**1 KL Mondamin,**
**$1/8$ l Weißwein,**
**Orangenscheiben.**

Die ausgenommene und vorbereitete Ente innen mit Salz und Pfeffer, außen nur mit Pfeffer einreiben. Im heißen Fett unter Wenden anbraten und Fleischbrühe oder Wasser zugießen. Im vorgeheizten Backofen unter öfterem Begießen 60–90 Minuten braten. Die Ente ist gar, wenn beim Anstechen ein klarer, gelber Saft herausfließt. Leber und Herz waschen, in kleine Würfel schneiden und in der letzten Viertelstunde der Bratzeit dazugeben. Die geschälten Orangen in Scheiben schneiden, mit kochendem Wasser überbrühen. Zucker mit Essig und Wasser in einer Pfanne leicht karamelisieren, die abgetropften Orangenscheiben zufügen, mit Cointreau verfeinern und gut umrühren. Die Bratensoße der Ente entfetten. Das Mondamin mit wenig Wasser anrühren, die Soße binden. Weißwein zugießen, erhitzen und mit den Orangenscheiben vermischen. Die Ente tranchieren, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Orangenscheiben garnieren und die Soße gesondert dazu reichen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Geflügel in Aspik

**1 Suppenhuhn oder 1 Ente,**
**ca. 2 l Wasser,**
**1–2 EL Salz,**
**3–4 EL Essig,**
**einige Pfefferkörner,**
**1 Lorbeerblatt,**
**2–3 Nelken,**
**1 Petersilienstiel,**
**1 Eiweiß mit Eischale,**
**1 Likörglas Madeira oder**
**1 KL flüssige Maggiwürze,**
**16–18 Blatt weiße Gelatine.**
**Zum Ganieren:**
**Tomaten,**
**hartgekochte Eier,**
**Gurken,**
**Radieschen,**
**eingelegte Paprika.**

Das vorbereitete Geflügel in Essigwasser mit Salz und Gewürzen ca. 70–90 Minuten weich kochen. Aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch sorgfältig von den Knochen lösen und in gleich große Stücke – Brust in Querscheiben, Rumpf und Keulen längs – schneiden.
Die auf 1 Liter eingekochte, durchgesiebte Brühe evtl. mit Essig und Salz nachwürzen, mit Eiweiß und zerstoßener Eischale klären und mit Madeira oder Maggi färben. Die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine in der heißen Brühe auflösen und einen Teil der Flüssigkeit für die Verzierung in einem flachen Teller zum Erstarren kühl stellen.
In eine Schüssel einen Gelatinespiegel gießen, nachdem er fest geworden ist, die Geflügelstücke darauf legen und mit der Sülzflüssigkeit übergießen. Nach dem Erstarren stürzen und mit klein gehacktem Aspik, Tomatenscheiben, Eivierteln, Radieschenrosetten, Gurkenfächern und Paprikastreifen garnieren.

---

## Junge Gans, gebraten

**(Für 4–6 Personen)**

**1 Gans (ca. 2 kg),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**2–3 Stengel Beifuß,**
**50 g Margarine oder**
**Schweineschmalz,**
**einige Zwiebel- und**
**2–3 Karotten-Scheiben,**
**1 Lorbeerblatt,**
**Fleisch- oder**
**Gänsekleinbrühe.**

Von der sorgfältig gerupften Gans den Kopf, Hals, Flügel und Füße abhacken und mit Herz und Magen Gänseklein oder Gänsepfeffer (Seite 270) zubereiten. Beim Ausnehmen das Bauchfett und das Darmfett sorgsam ablösen, getrennt wässern, leicht ausdrücken, auslassen und als Gänseschmalz verwenden.
Die Gans waschen, abtrocknen, flambieren, innen mit Salz einreiben, etwas Pfeffer einstreuen und die Beifußstengel einlegen. Die Gans dressieren und in der heißen Margarine (besser noch in Schweineschmalz) mit den Zwiebel- und Mohrrüben-Scheiben sowie Gewürz im Backofen unter öfterem Übergießen mit dem Bratensatz, etwas Gänseklein- oder Fleischbrühe ca. 2 Stunden braten. Zur Soße den Bratensatz gut ablösen, durchsieben, evtl. etwas einkochen lassen, abschmecken und zur tranchierten Gans reichen.

Die **Gänseleber** leicht in Mehl wenden, mit feinen Zwiebelscheiben rasch in 20 g Butter braten, mit wenig Brühe vom Gänseklein oder einem Schuß Weißwein ablöschen und leicht salzen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

---

## Gans mit Weckfülle

**(Für 6–8 Personen)**

**1 Gans (ca. 4 kg),**
**Salz.**
**Zur Fülle:**
**4–5 Brötchen,**
**je 1 KL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**Gänseherz und Leber,**
**1 Prise Majoran oder Thymian,**
**Salz,**
**etwas Muskat,**
**3 Eier,**
**etwas Milch.**

Die Brötchen abreiben, einweichen, ausdrücken, mit Zwiebel und Petersilie, dem kleingehackten Herz und der Leber, den Gewürzen, den Eiern und der Milch vermischen. Die vorbereitete Gans innen mit Salz einreiben, nicht zu prall füllen und gut zunähen.
Die Gans wie im vorhergehenden Rezept ca. 2½ Stunden braten, eine fette Gans jedoch ohne Fettzugabe nur mit Wasser übergießen. Beim Anrichten die Fülle herausnehmen, in Scheiben schneiden, die tranchierte Gans damit umlegen und mit kurz erhitzten Ananasscheiben und Sauerkirschen garnieren.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

---

## Gans mit Mandelfülle

**(Für 6 Personen)**

**1 Gans (3–4 kg),**
**Salz, Pfeffer, Aromat.**
**Zur Fülle:**
**60 g Butter/Margarine,**
**4 Eier,**
**1 KL Zucker,**
**60 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**2–3 Brötchen oder 100 g Weißbrot,**
**60 g Sultaninen oder Korinthen,**
**Salz,**
**ca. 150 g Semmelbrösel.**

Die vorbereitete Gans innen salzen und pfeffern, außen mit Aromat einreiben. Zur Fülle die Butter oder Margarine sahnig rühren, die verquirlten Eigelb, Zucker und Mandeln untermischen, die ausgedrückten Brötchen, die gewaschenen Sultaninen, Salz und Brösel zufügen und alles gut vermischen. Zuletzt den steifgeschlagenen Eischnee locker unterziehen. Die Gans mit der nicht zu feuchten Masse füllen, dicht zunähen und im vorgeheizten Backofen ca. 2½ Stunden braten. Mit Salzkartoffeln, Selleriesalat und Preiselbeerkonfitüre zu Tisch geben. Die Soße wie im Rezept Seite 268 zubereiten und zur tranchierten Gans reichen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

## Junge Gans mit Äpfeln gefüllt

**(Für 4–5 Personen)**



**1 Gans (ca. 3 kg),**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 kg kleine Äpfel,**
**Zitronensaft,**
**2–3 Stengel Beifuß,**
**50 g Butter/Margarine,**
**Fleischbrühe oder**
**Gänsekleinbrühe.**

Die Gans wie im Rezept Seite 268 vorbereiten, das Gänseklein kochen und einen Teil der Brühe zum Ablöschen der angebratenen Gans verwenden. Zur Fülle die gewaschenen, vom Kernhaus befreiten, mit Zitronensaft gesäuerten, kleingeschnittenen Äpfel mit dem Beifuß in die Gans einlegen. Die Gans zunähen und im vorgeheizten Backofen ca. 2½ Stunden braten. Beim Anrichten tranchieren, die Stücke wieder zur Form zusammenfügen und die mitgebratenen Apfelscheiben rundum legen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

---

## Gänsepfeffer oder Gänseklein



**Kopf, Hals, Magen, Herz,**
**Flügel, Füße einer 3–4 kg**
**schweren Gans,**
**ca. 2 l Wasser,**
**Salz,**
**Pfefferkörner,**
**1 Zwiebel,**
**2–3 Nelken,**
**Suppengrün,**
**1 Lorbeerblatt.**
**40 g Fett,**
**60 g Mehl,**
**Saft von ½ Zitrone oder**
**4 EL Weißwein,**
**je 1 Prise Muskat und Salz.**

Den Kopf und die Füße mit kochendem Wasser überbrühen, die Augen entfernen und von den Füßen die Haut abziehen. Die Halshaut mit dem Fett vom Halswirbel abstreifen und zu gefülltem Gänsehals verwenden. Die Leber wie im Rezept Seite 269 zubereiten oder fein gewiegt unter die Gänsehalsfülle mischen.
Das Gänseklein in leicht gesalzenem Wasser mit Zwiebel, Suppengrün und Gewürzen ca. 1½ Stunden kochen. Von Butter und Mehl eine weiße oder braune Schwitze herstellen, mit 1 l Brühe ablöschen, Zitronensaft oder Wein zufügen, mit Muskat und Salz nachwürzen, durchpassieren und das Gänseklein noch kurz darin erhitzen. Salzkartoffeln dazu reichen.

### Variante

*Die Brühe wie oben abschmecken und 1 Tasse Reis oder 200 g Suppennudeln darin weichkochen und das Gänseklein darin servieren.*

## Gänseklein nach russischer Art



**Gänseklein (Kopf, Hals, Magen, Herz, Flügel, Füße),**
**Suppengrün,**
**Pfefferkörner,**
**1 Zwiebel,**
**je 1 Prise Ingwer und Muskat,**
**2 l Wasser,**
**Salz,**
**3 säuerliche Äpfel,**
**3 kleine Birnen,**
**3 reife Pflaumen,**
**1 EL Rosinen.**
**20 g Schweineschmalz,**
**40 g Mehl,**
**3/8 l Gänsekleinbrühe,**
**evtl. 1 EL Zucker und**
**1 EL Essig.**

Das vorbereitete Gänseklein mit Suppengrün und Gewürzen im leicht gesalzenen Wasser weich kochen, herausnehmen, nach kurzem Abkühlen sorgfältig ausbeinen und das Fleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden. Äpfel und Birnen schälen, die Pflaumen entsteinen und getrennt in wenig Wasser halbweich dünsten. Inzwischen von Fett und Mehl eine helle Schwitze zubereiten, mit der Gänsekleinbrühe ablöschen, kurz aufkochen und die Fleischwürfel einlegen. Die gedünsteten Äpfel, Birnen und Pflaumen kleinschneiden, zusammen mit den gewaschenen, kurz eingeweichten Rosinen unter das Gericht mischen, ca. 10 Minuten erhitzen und evtl. mit Zucker und Essig süßsauer abschmecken.

---

## Gefüllter Gänsehals



**1 Gänsehals,**
**1 Brötchen,**
**je 1 KL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**1 EL Butter/Margarine,**
**200 g Schweinehack,**
**1 Gänseleber,**
**je 1 Prise Salz und Majoran,**
**Fleischbrühe oder Salzwasser.**

Den Gänsehals dicht am Rumpf abschneiden, gut reinigen, abflammen, die Haut mit dem Fett herunterziehen und die Gurgel entfernen. Zur Fülle das eingeweichte, gut ausgedrückte Brötchen mit Zwiebel und Petersilie im heißen Fett dämpfen. Abkühlen lassen, mit dem Schweinehack und der gewiegten Gänseleber vermischen, dann mit Salz und Majoran würzig abschmecken. Die Halshaut zuerst an einem Ende zunähen, die Fülle mit Hilfe eines Kochlöffelstieles eindrücken (nicht zu straff füllen), das andere Ende ebenfalls zunähen und den Hals in Fleischbrühe oder leicht gesalzenem Wasser schwach kochend 20–30 Minuten ziehen lassen. Kühl stellen und in feinen Scheiben zu Aufschnitt und kalten Platten servieren oder als Brotbelag verwenden.

### Varianten

- *Aus der Brühe evtl. eine Sülze zubereiten, nach dem Erstarren kleinschneiden und die Scheiben damit verzieren.*
- *Der gefüllte Gänsehals kann auch beim Braten der Gans mitgebraten und heiß serviert werden.*

## Gänseleber

**(Für ca. 2 Personen)**

**1 große Leber von einer gemästeten Gans,**
**1/8 l Milch,**
**evtl. 1 Trüffel oder**
**2 dünne Scheiben ungeräucherter Speck,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1/2 Zwiebel,**
**1/2 Glas Rotwein oder Madeira,**
**1/8 l Fleischbrühe,**
**1 Prise Salz.**

Die sorgfältig von der Galle befreite Leber in Milch legen, abtrocknen, in der heißen Butter mit feinen Zwiebelringen kurz anbraten, dann Fleischbrühe und Wein oder Madeira zugießen und die Leber ca. 10 Minuten schmoren. Zuletzt salzen und sofort zu Tisch geben. Zur Verfeinerung kann die Leber vor dem Braten mit kurzen, schmalen Trüffelstiftchen gespickt oder zwischen 2 dünne Speckscheiben eingebunden werden. Evtl. eine Madeirasoße extra dazu reichen.

---

## Gefüllte Pute

**(Für 8–10 Personen)**

**1 Pute (3–4 kg),**
**Salz.**
**Zur Fülle:**
**Je 250 g Hackfleisch vom Kalb und Schwein,**
**je 1 KL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**20 g Butter/Margarine,**
**1 eingeweichtes, ausgedrücktes Brötchen,**
**je 1 Prise Salz, Pfeffer,**
**Majoran,**
**einige Wacholderbeeren,**
**evtl. einige Trüffelstückchen,**
**3 Eier.**
**1 große Speckplatte.**
**Zum Übergießen:**
**100 g Butter/Margarine.**
**Zur Soße:**
**1 EL Mondamin,**
**2–3 EL saure Sahne,**
**etwas Fleischbrühe (Würfel).**

Die ausgenommene Pute waschen und abtrocknen. Das Fleisch am unteren Ende der Keulen mit einem spitzen Messer lösen und die dicken Sehnen aus der Keule mit einer Zange herausziehen. Die Pute innen mit Salz einreiben. Die Zutaten zur Fülle einschließlich der kleingehackten Putenleber vermischen, abschmecken und die Pute damit füllen. Die Pute dressieren, mit der Speckplatte umhüllen, umschnüren, auf dem Bratenrost über der Fettpfanne in den Backofen schieben. Mit ca. 1/2 l heißem Wasser überbrühen, nach 1/2 Stunde mit dem heißen Fett übergießen und ca. 2 1/2 Stunden braten. Die Speckplatte 10–15 Minuten vor dem Garwerden abnehmen und die Pute noch etwas bräunen lassen. Den Bratensaft entfetten, mit in kaltem Wasser angerührtem Mondamin binden, Sahne und evtl. noch etwas Fleischbrühe zugeben, die Soße aufkochen und durchsieben. Die Schlegel beim Anrichten mit kleinen Papiermanschetten verzieren, die Fülle in Scheiben schneiden und die Pute damit umlegen. Die Soße gesondert dazu reichen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

Varianten

○ *Den Rumpf der Pute anstatt mit der Fleischfülle mit 250 g weichgekochten, geschälten, in Butter und wenig Zucker gerösteten Kastanien und 4 geschälten, kleingeschnittenen Äpfeln füllen.*

○ *250 g Reis garen, mit kleingehackter Zwiebel und geschälten, in Würfel geschnittenen Tomaten vermischen und in die Pute füllen. Evtl. den Putenhals mit einem Teil der Hackfleischfülle wie Gänsehals (Seite 271) füllen und dazu servieren.*

---

## Putensteak mit Oliven

**4 Putensteaks (je 150 g),**
**40 g Fett,**
**4 geschälte Tomaten aus der Dose,**
**1/4 l Würfelbrühe oder Weißwein,**
**1/2 KL gehackter Thymian,**
**1/4 KL getrocknetes Basilikum,**
**1 Prise Zucker,**
**1 Prise Selleriesalz,**
**1/4 KL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,**
**ein Hauch flüssige Knoblauchwürze,**
**4 gefüllte Oliven.**

Die Putensteaks mit Küchenkrepp abreiben und im heißen Fett von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Die Tomaten in einen Topf geben, Würfelbrühe oder Weißwein zugießen, die Kräuter zugeben und 5 Minuten bei geringer Hitze kochen. Pikant mit den Gewürzen abschmecken. Die Steaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Soße darübergeben und mit Olivenscheiben garnieren. Sofort servieren.

Varianten

○ *Anstatt der Soße Senfgemüse aus dem Glas, mit etwas Weinbrand verfeinert, darüber anrichten.*

○ *»**Putensteak Hawaii**« mit Ananasscheiben, die kurz in heißer Butter angebraten werden, und mit Sauerkirschen servieren.*

# Gemüse von A–Z

Das Gemüseangebot ist in den letzten Jahren immer reichhaltiger geworden. Die Jahreszeit spielt weniger denn je eine Rolle. Denn Gemüse kommt aus dem Ausland, aus Gewächshäusern und nicht zuletzt aus Dosen und Tiefkühltruhen. Sie können also Ihre Wahl ganz nach Geschmack und Gutdünken treffen. Bedenken Sie nur eins: das Gemüse, das noch zu Großmutters Zeit zwangsläufig in einer dicken weißen Soße schwamm, ist nicht mehr zeitgemäß. Der Nährwert des Gemüses, vor allem sein Gehalt an Vitaminen und wertvollen Spurenelementen, bleibt am besten erhalten, wenn es so kurz und schonend wie möglich gekocht wird.

Beim Einkauf auf frische Ware achten.

Frisches Gemüse nicht länger als 2–3 Stunden nach dem Einkauf liegen lassen. Der Vitaminzerfall setzt schnell ein.

Nicht lange wässern, sondern dafür nur kurz aber kräftig waschen. Die Vitamine werden sonst ausgelaugt und das Gemüse schmeckt obendrein auch noch fad.

Das Gemüse erst dann zerkleinern, wenn es auch anschließend gleich zubereitet wird. Durch das Liegenlassen zerstört der Luftsauerstoff die Vitamine.

Zum Garen nur soviel Wasser zugießen, daß das Gemüse gerade bedeckt ist. Nur bei geringer Hitze kochen.

Die Garzeiten einhalten und möglichst nicht verlängern. Durch zu lange Kochzeiten verliert das Gemüse Nährstoffe.

Das Kochwasser, das die abgegebenen Mineralstoffe und Vitamine enthält, für Suppen und Soßen verwenden.

Das Binden des Gemüses, wo es angebracht ist, geht problemlos und schnell mit einer weißen oder hellen Soße aus dem Päckchen oder einer Hellen Soße Instant.

---

## Junge Artischocken* mit Kräutern



**20 kleine,**
**eigroße Artischocken,**
**Salz, Zitronensaft,**
**Olivenöl,**
**2 EL feingewiegte Petersilie,**
**1 KL feingewiegter Thymian.**

Die zarten Artischocken, die noch keine Samenfasern haben, mit einem scharfen Messer dressieren. Dabei muß alles Harte entfernt werden. Das Gemüse leicht salzen, mit Zitronensaft einreiben, in eine Pfanne mit heißem Öl nebeneinander setzen, gehackte Kräuter darüberstreuen, wenig Wasser, mit Zitronensaft vermischt, zugießen und im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten dünsten.
E.Herd 200 / G.Herd 4

* Weitere Artischockenrezepte finden Sie auf Seite 30 und 49.

## Auberginengemüse



**3–4 Auberginen,**
**Salz,**
**2 gewiegte Zwiebeln,**
**50 g Speckwürfel,**
**wenig Pfeffer,**
**1/4 l Brühe,**
**1 KL Mondamin,**
**1/2 Sträußchen Petersilie.**

Die Auberginen waschen, evtl. schälen, in dicke Scheiben schneiden, salzen und pyramidenförmig auf einen Teller schichten, damit der bittere Saft abfließen kann.
Die Zwiebeln in den Speckwürfeln glasig dünsten, das abgetropfte Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Pfeffer darüberstreuen, die heiße Brühe zufügen und das Gericht bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen.
Mondamin in 1–2 EL Wasser anrühren, die Soße binden, das Gemüse abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut anrichten.

---

## Holländisches Bleichselleriegemüse



**1–2 Stauden Bleichsellerie,**
**1–2 Zwiebeln,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1/4 l Würfelbrühe,**
**3–4 Tomaten,**
**1 EL Mondamin,**
**3 EL Dosenmilch,**
**1 Prise Zucker,**
**Salz,**
**1 hartgekochtes Ei.**

Die Selleriestauden von den Blättern befreien. Wurzelenden abschneiden. Stiele halbieren oder in kleinere Stücke schneiden. Gut waschen, Zwiebeln fein wiegen und im heißen Fett andünsten. Gemüse zugeben, Brühe zugießen und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten garen. Tomaten in heißes Wasser legen, schälen, vierteln und in den letzten 5 Minuten zum Gemüse geben. Mondamin mit der Dosenmilch anrühren, Gemüse binden und abschmecken. Mit dem kleingehackten Ei garnieren.
Bleichsellerie kann auch wie Spargel in Salzwasser mit etwas Zukker gegart und mit brauner Butter übergossen gereicht werden.

---

## Blumenkohl, abgeschmälzt



**1 Blumenkohl,**
**Salz,**
**1 EL Zitronensaft,**
**40 g Butter,**
**1–2 EL Semmelbrösel,**
**50 g ausgelassene Speckwürfel.**

Den Blumenkohl säubern, in Röschen zerlegen und ca. 15 Minuten in Salzwasser legen. Dann das Gemüse in frischem Salzwasser mit einem Schuß Zitronensaft ca. 20 Minuten weichkochen. Abgetropft in eine vorgewärmte Schüssel geben. Butter erhitzen, Semmelbrösel hell rösten, Speckwürfel zugeben und über die Blumenkohlröschen verteilen.

## Blumenkohlgemüse

**1 Blumenkohl,**
**Salz,**
**Zitronensaft,**
**60 g Margarine,**
**40 g Mehl,**
**Muskat,**
**200 g Champignons aus der Dose,**
**1 Sträußchen frische oder tiefgekühlte Petersilie.**

Den Blumenkohl vorbereiten, in Röschen zerteilen und in Salzwasser mit Zitronensaft ca. 30 Minuten garen. Aus Margarine und Mehl eine helle Einbrenne bereiten, mit ½ l Blumenkohlwasser ablöschen und würzen. Die abgetropften Champignons zufügen, erhitzen und das Gemüse mit der kleingehackten Petersilie bestreuen.

---

## Bohnengemüse



**¾ kg fadenfreie Bohnen,**
**Salz,**
**Bohnenkraut,**
**150 g Rauchfleisch,**
**30 g Fett,**
**40 g Mehl,**
**½ l Kochbrühe,**
**Salz,**
**1 Msp. gemahlene Nelken,**
**Pfeffer,**
**3–4 EL geriebener Käse.**

Die Bohnen gipfeln, in kleinere Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Bohnenkraut mitkochen. Rauchfleisch in dünne Streifen oder Würfel schneiden und dazugeben. Fett erhitzen, Mehl anschwitzen und mit der Kochbrühe ablöschen. Salz, Nelken und Pfeffer zufügen. Die Soße ca. 10 Minuten kochen lassen, Gemüse dazugeben und das Bohnenkraut entfernen. Vor dem Servieren mit Käse bestreuen.

### Variante

*Nach Belieben kann dem Gemüse auch noch eine kleine Dose Maiskörner untergerührt werden. Gewürzt wird das Gericht dann mit Worcester-Sauce oder 2 Tropfen Tabasco-Sauce.*

---

## Bohnentopf



**¾ kg Bohnen,**
**1 Zwiebel,**
**Bohnenkraut,**
**2 EL Schweineschmalz,**
**3 Kartoffeln,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Senf,**
**1 EL geröstete Semmelbrösel,**
**2 EL gewiegte Petersilie.**

Die Bohnen vorbereiten und einmal durchschneiden. Fadenfreie müssen nicht abgezogen werden. Zwiebel und Bohnenkraut fein wiegen und in heißem Fett dämpfen. Bohnen und die geschälten, würfelig geschnittenen rohen Kartoffeln zugeben und ca. 30 Minuten garen. Das Gemüse zuletzt mit Salz, Pfeffer und Senf abschmekken. Semmelbrösel und Petersilie darüber anrichten. Gemüse heiß mit kalten Matjesheringen zu Tisch geben.

## Broccoli in Käse-Soße



**3 Stauden Broccoli,**
**Salz,**
**2 Päckchen Weiße Soße,**
**1/2 l Gemüsebrühe,**
**50 g kleingeschnittener roher Schinken,**
**3 EL geriebener Käse,**
**1 EL kleingeschnittener Schnittlauch.**

Den unteren Teil der Broccolistangen etwas kürzen. Das Gemüse gut waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. Gemäß der Kochanweisung eine Weiße Soße kochen, Schinken und Käse daruntermischen. Broccoli in der Soße anrichten.

---

## Broccoli mit Mandelsoße

**2 Pakete tiefgekühlte Broccoli,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1/8 l Fleischbrühe (Würfel),**
**1/8 l süße Sahne,**
**Salz,**
**1 Prise Zucker,**
**2 EL geröstete Mandelblättchen.**

Broccoli etwas antauen. Butter oder Margarine erhitzen, Fleischbrühe und Sahne zugeben und das Gemüse 15–20 Minuten darin garen. Abschmecken und mit Mandeln bestreut anrichten.

---

## Chicorée-gemüse

**750 g Chicorée,**
**80 g Fett,**
**1 KL Zucker,**
**Salz,**
**1/4 l Fleischbrühe (Würfel),**
**2 Beutel Weiße Soße,**
**1/4 l Milch,**
**1/4 l Chicoréebrühe,**
**150 g durchwachsener Speck,**
**100 g gekochter Schinken,**
**1 EL trockener Sherry.**

Die äußeren Blätter der Chicorée entfernen, unteren Keil etwa 1/2 cm dick abschneiden und den bitteren Kern tief herausschneiden. Gemüse waschen und im erhitzten Fett und Zucker braunschmoren. Öfter wenden, dann salzen, Fleischbrühe zugießen und ca. 25 Minuten dünsten. Eine Weiße Soße aus Milch und Brühe nach der Kochanweisung zubereiten. Kleingeschnittenen Speck und Schinken unterrühren, mit Sherry abschmecken und die Chicorée-Stauden darin anrichten.

Variante

*Werden die Chicorée auf geröstetem Weißbrot, mit der Weißen Soße übergossen angerichtet, ist schnell eine Vorspeise fertig.*

## Chicorée mit Schinken



**8 Chicorée,**
**2 EL Zitronensaft,**
**Salz,**
**2 EL Tomatenketchup,**
**6–8 Scheiben gekochter Schinken,**
**4 EL geriebener Käse,**
**1 EL Butter/Margarine.**

Die Chicorée vorbereiten und in Salzwasser mit Zitronensaft zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Gemüse abtropfen lassen, mit Ketchup bestreichen, jede Staude mit einer Scheibe Schinken umwickeln und in eine gefettete Auflaufform legen. Käse darüberstreuen, Butterflöckchen darauf verteilen und das Gemüse im Backofen ca. 15 Minuten backen. E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Gefüllter Chicorée



**8 Chicorée,**
**250–300 g Schweinehack,**
**Salz, Paprika,**
**Rosmarin oder Thymian,**
**60–80 g Fett,**
**geröstete Zwiebelscheiben.**

Die Chicorée vorbereiten und nach dem Waschen überkreuzt aufschneiden. Einige kleinere Blättchen von innen entfernen, um Platz zum Füllen zu gewinnen. Hackfleisch pikant mit den Gewürzen abschmecken. Jede Chicoréestaude damit füllen und mit einem Bindfaden zusammenhalten. Reichlich Fett in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse zugedeckt bei geringer Hitze 40–50 Minuten dünsten. Mit Zwiebelscheiben garnieren.

---

## Gedünsteter Chinakohl

**1–2 schöne Stauden Chinakohl (ca. 600 g),**
**Salz,**
**1 Zwiebel,**
**50 g Speck,**
**¼ l Fleischbrühe (Würfel),**
**1–2 EL Soja-Soße,**
**1 Sträußchen Petersilie.**

Die welken Blätter von den Stauden entfernen. Das Gemüse waschen und salzen. Zwiebel und Speck kleinschneiden, leicht anrösten, die Kohlstauden und Fleischbrühe zugeben und ca. 20 Minuten garen. Mit Soja-Soße und noch etwas Salz würzen. Kleingeschnittene Petersilie darüberstreuen.

---

## Junge Erbsen



**1½ kg Erbsen mit Schoten,**
**30–40 g Butter/Margarine,**
**⅛ l Wasser,**
**Salz, Zucker,**
**100 g gekochter Schinken,**
**1 Sträußchen Petersilie.**

Die Erbsen aus den Schoten lösen, zu der heißen Butter oder Margarine geben, Wasser zufügen, etwas Salz und Zucker darüberstreuen und das Gemüse bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen. Abschmecken und würfelig geschnittenen Schinken und feingewiegte Petersilie untermischen.

## Erbsen-Küchlein

**3–4 gekochte Kartoffeln,**
**500 g weichgedünstete Erbsen,**
**20–30 g Butter/Margarine,**
**1 KL Salz, Muskat,**
**1–2 EL Mehl,**
**1 Ei,**
**Backfett.**

Die Kartoffeln schälen und reiben. Die erkalteten, gut abgetropften Erbsen sowie die gut verrührte Butter oder Margarine, die Gewürze, Mehl und Ei daruntermischen. Mit bemehlten Händen kleine Küchlein formen. In heißem Fett 6–8 Minuten zu schöner Farbe backen.

---

## Risi Bisi



**1 Zwiebel,**
**60 g Butter/Margarine,**
**250 g Reis (2 Tassen),**
**1 Brühwürfel, Salz,**
**1 Paket Tiefgefrier-Erbsen (300 g),**
**2 EL gewiegte Petersilie,**
**50 g geriebener Parmesan.**

Die feingewürfelte Zwiebel in der Hälfte des Fetts andünsten, den Reis zufügen, kurz unter Rühren anrösten, Brühwürfel und Salz zugeben und 4 Tassen Wasser zugießen. Den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen. Im restlichen Fett die Tiefgefriererbsen ca. 6 Minuten dünsten, dann den körnig gekochten Reis locker untermischen, mit Petersilie würzen und in einer vorgewärmten Schüssel mit Käse bestreut anrichten.

---

## Fenchelgemüse

**6–8 kleinere junge Fenchelknollen,**
**½ l Salzwasser,**
**40 g Butter/Margarine,**
**2 EL Semmelbrösel,**
**1 hartgekochtes Ei.**

Die Fenchelknollen vorbereiten, in Salzwasser bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen und kurz abtropfen lassen. Butter oder Margarine erhitzen, Semmelbrösel hell rösten und über das auf einer Platte angerichtete Gemüse verteilen. Mit kleingehacktem Ei garnieren.

---

## Fenchel mit Schinken

**4 größere Fenchelknollen,**
**1 Zwiebel,**
**30 g Butter/Margarine,**
**¼ l Weißwein,**
**Salz, Pfeffer,**
**2 KL Mondamin, 2 EL Milch,**
**150 g gekochter oder roher Schinken.**

Die Fenchelknollen vorbereiten, waschen, in Viertel schneiden und mit der feingewiegten Zwiebel in der heißen Butter oder Margarine andünsten. Weißwein zugießen, würzen und zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Mondamin mit der kalten Milch anrühren, Gemüse binden und abschmecken. Kleingeschnittenen Schinken daruntermischen und mit einigen zurückbehaltenen, feingehackten Fenchelblättern bestreut anrichten.

## Gurkengemüse

**2 kleinere Salatgurken,**
**1 Zwiebel,**
**1 Prise Zucker, Salz,**
**30–50 g Butter/Margarine,**
**1 KL Mondamin,**
**1 Tasse Milch,**
**200 g Quark,**
**2 EL feingewiegter Dill.**

Die Gurken von der Spitze gegen den Stiel hin schälen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein wiegen und zusammen mit den Gurkenscheiben, Zucker und Salz in heißem Fett ca. 25 Minuten dünsten. Mondamin mit Milch anrühren, unter den Quark mischen und über die Gurken gießen. Das Gemüse bei geringer Hitze noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Dill bestreuen.

---

## Karottengemüse



**750 g Karotten,**
**1/4 l Salzwasser,**
**1 Prise Zucker,**
**90 g Butter/Margarine,**
**1 Sträußchen Petersilie.**

Die Karotten gründlich waschen, wenn nötig schaben, in Scheiben oder Stifte schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker ca. 25 Minuten garen. Die abgetropften Karotten in heißer Butter oder Margarine schwenken und mit feingewiegter Petersilie bestreuen.

Variante

*Kochwasser mit etwa 1/4 l Fleischbrühe verdünnen und mit angerührtem Mondamin zu einer hellen Soße binden.*

---

## Karotten-Duett

**500 g Karotten,**
**500 g Lauch,**
**30 g Butter/Margarine,**
**2 Tassen Fleischbrühe,**
**Streuwürze,**
**Pfeffer.**

Die Gemüse säubern und die Karotten sowie das Weiße der Lauchstangen in Scheiben schneiden. In heißem Fett leicht dünsten, Fleischbrühe zugießen, ca. 30 Minuten garen und abschmecken. Nach Belieben kann das Gemüse auch gebunden werden.

---

## Rheinisches Karottengericht



**1 Zwiebel,**
**100 g Butter,**
**500 g Karotten,**
**1/8 l Weißwein,**
**2–3 saftige Äpfel,**
**Salz, Zucker.**

Die Zwiebel in Scheiben schneiden, in 20 g Butter wenig bräunen und die gewaschenen, geschabten, in Stifte geschnittenen Karotten dazugeben. Weißwein zugießen und das Gemüse zugedeckt bei geringer Hitze ca. 30 Minuten garen. Ein Stückchen Butter von ca. 30 g verfeinert das Gericht. Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen, in Stifte schneiden und mit der restlichen Butter weichkochen. Äpfel unter die Karotten mischen und abschmecken.

## Kohlrabigemüse

**4–5 Kohlrabi, 4 EL Öl,**
**100 g würfelig geschnittener Schinkenspeck,**
**2 EL feingewiegte Kohlrabiblätter,**
**½ l Wasser,**
**1 EL Mondamin,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 kleine Dose Tomatenmark.**

Die Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Schinkenspeck zugeben, anbraten, Gemüse und Kohlrabiblätter zufügen, mit Wasser auffüllen und 30–40 Minuten garen. Mondamin mit 1 EL Wasser anrühren, Gemüse binden und mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.

---

## Bayrisch Kraut



**1 kg Weißkraut,**
**1 Zwiebel,**
**40–50 g Schweineschmalz,**
**1 Apfel,**
**Salz, Kümmel,**
**1 KL Zucker,**
**½ l Fleischbrühe,**
**2 EL Essig,**
**1 KL Mondamin.**

Das Kraut von den äußeren, welken Blättern befreien, vierteln und hobeln, nachdem Strunk und dicke Blattrippen entfernt sind. Die feingewiegte Zwiebel im heißen Fett dämpfen, Kraut, den geschälten und in sehr kleine Stücke geschnittenen Apfel, Salz, Gewürze, Fleischbrühe und Essig zufügen. Das Kraut 50–60 Minuten garen. Ganz zuletzt nach Belieben mit angerührtem Mondamin binden. Würzig abschmecken.

---

## Krautwickel, Kohlrouladen, Laubfrösche



**1 Kopf Weißkraut (1 kg),**
**350 g gemischtes Hackfleisch,**
**1 Brötchen,**
**1 Ei,**
**Salz,**
**Muskat,**
**Pfeffer,**
**50 g Fett,**
**¼ l Würfelbrühe,**
**3–4 geschälte Tomaten oder 1 EL Tomatenmark.**

Alle großen Blätter von dem Weißkraut lösen. Die Rippen flach schneiden. Blätter in heißes Wasser legen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze kochen. Dann vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen. Das Fleisch mit dem eingeweichten, ausgedrückten, zerzupften Brötchen, Ei und den Gewürzen vermischen. Auf die einzelnen Blätter (sind es kleinere, werden immer 2 zusammengelegt) etwas Fleischteig geben, zusammenrollen und mit Faden oder Rouladennadeln zusammenhalten. Fett erhitzen, Laubfrösche kurz auf beiden Seiten anbraten, Brühe zugießen, Tomaten oder Tomatenmark zufügen und bei geringer Hitze ca. 50 Minuten garen. Kartoffelbrei schmeckt am besten zu diesem Gericht.

## Weißkraut mit Grieben



**1 kg Weißkraut,**
**4–5 EL Öl,**
**1 Zwiebel,**
**20 g Mehl oder 4 rohe geriebene Kartoffeln,**
**½ l Fleischbrühe,**
**1 KL Kümmel,**
**Salz, Pfeffer,**
**1–2 Tassen saure Sahne,**
**2–4 EL Grieben.**

Das Weißkraut von den welken Blättern befreien, halbieren oder vierteln und den Strunk sowie die dicken Blattrippen entfernen. Kraut in feine Streifen schneiden, hobeln oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Öl erhitzen, die feingeschnittene Zwiebel glasig werden lassen, Kraut zufügen, andünsten und Mehl oder die geriebenen Kartoffeln, die Brühe und die Gewürze zugeben. Gemüse bei geringer Hitze 50–60 Minuten garen. Zuletzt Sahne und Grieben darunterrühren.

Variante

*Statt mit Kümmel kann das Weißkraut auch mit gehacktem Dill, statt mit Sahne auch mit Essig geschmacklich verändert werden.*

---

## Rotkraut



**1 Kopf Rotkraut (1 kg),**
**500 g Äpfel,**
**60 g Schweineschmalz,**
**1 Prise Salz,**
**1–2 KL Zucker,**
**1 Msp. Zimt,**
**⅛ l Wasser,**
**3 EL Essig,**
**evtl. 1 EL Mehl,**
**1 KL Mondamin oder 2 rohe geriebene Kartoffeln.**

Die äußeren Krautblätter entfernen. Kopf vierteln, Strunk herausschneiden und die Blätter sowie die geschälten, vom Kernhaus befreiten Äpfel hobeln. Schmalz erhitzen, Kraut und die Gewürze zugeben, Wasser zugießen und ca. 60 Minuten dünsten. Mit Essig, Salz und Zucker abschmecken. Das Kraut soll süßsauer schmecken. Nach Belieben kann es mit Mehl, Mondamin oder Kartoffeln gebunden werden.

---

## Sauerkraut



**1 Zwiebel,**
**50 g Schweineschmalz,**
**¾ kg Sauerkraut,**
**¼ l Brühe,**
**Weißwein oder Apfelsaft,**
**4 Wacholderbeeren,**
**1 große, rohe, geriebene Kartoffel,**
**Salz,**
**1 Prise Zucker.**

Die Zwiebel fein wiegen und in heißem Schmalz hell dünsten. Das mit einer Gabel gelockerte Sauerkraut, Brühe, Weißwein oder Apfelsaft und Wacholderbeeren zugeben und bei geringer Hitze ca. 45 Minuten garen. Das Kraut mit der Kartoffel binden und abschmekken. Es ist zu empfehlen, etwa 2 EL rohes Kraut zurückzubehalten und dem fertigen Gericht unterzumischen.

Varianten

○ *2 EL Rosinen, blaue Trauben oder Ananaswürfel unter das Kraut mischen.*

○ *Für Champagnerkraut anstelle der Brühe Sekt zugießen.*

---

## Lauchgemüse

**4–5 Stangen Lauch,**
**1 Zwiebel,**
**40 g Fett,**
**1/8 l Wasser,**
**3 EL Tomatenmark,**
**2 Gewürzgurken,**
**Salz,**
**Muskat.**

Den Lauch vorbereiten und in ca. 4–5 cm lange Stücke schneiden. Diese mit der kleingeschnittenen Zwiebel in das heiße Fett geben, bräunen, ablöschen und 20–30 Minuten garen. Tomatenmark und die kleingeschnittenen Gurken untermischen. Lauch in der Soße durchziehen lassen. Nach Geschmack würzen.

---

## Linsengemüse



**375 g Linsen,**
**1 Zwiebel,**
**1 Lorbeerblatt,**
**1 Stückchen Sellerie,**
**1 1/2 l Wasser,**
**3 EL Öl,**
**50 g Mehl,**
**Salz,**
**Curry,**
**3 EL Essig,**
**einige Tropfen flüssige Selleriewürze.**

Die verlesenen, gewaschenen Linsen mit der halbierten Zwiebel, dem Lorbeerblatt, Sellerie und Wasser ca. 1 1/4 Stunden weichkochen. Öl erhitzen, Mehl bräunen, mit der Kochbrühe ablöschen, Linsen zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

---

## Buttermais



**8 Maiskolben,**
**100 g Butter/Margarine,**
**Salz,**
**je eine Prise Pfeffer und Zucker.**

Die Körner von den in ca. 20 Minuten weichgekochten Maiskolben mit einem Eßlöffel abkratzen und im heißen Fett schwenken. Mit den Gewürzen abschmecken.

○ Mais in Dosen spart Zeit. Die Körner sind dann schon leicht gesüßt. Vorsicht beim Würzen!

Variante

*Wird noch ein Rest Erbsen unter den Buttermais gemischt, hat das Gemüse ein neues Gesicht. Dazu gibt es Schaschliks oder Zwiebelfleisch.*

## Paprikagemüse




**1 kg rote, grüne und gelbe Paprikaschoten,**
**100 g Schweineschmalz oder 4 EL Öl,**
**3–4 Zwiebeln,**
**Salz, Pfeffer.**

Die Paprikaschoten halbieren, Stiel und Kerne entfernen, gut auswaschen und in breite Streifen schneiden. Fett erhitzen, die kleingeschnittenen Zwiebeln hell rösten, Paprikastreifen zugeben und umrühren. Etwas salzen und pfeffern und im eigenen Saft zugedeckt bei geringer Hitze ca. 30 Minuten dünsten. Das Gemüse um einen Berg abgeschmälzter Nudeln anrichten.
Das Gemüse ist leichter verdaulich, wenn die Schoten vor dem Dünsten in einer Pfanne ohne Fett angeröstet werden. Die äußere Haut wird braun und läßt sich leicht abziehen.

---

## Gefüllte Paprikaschoten




**8 grüne Paprikaschoten,**
**350 g Bratwurstbrät,**
**2 EL feingewiegte Petersilie,**
**3 Eier,**
**2 EL Semmelbrösel,**
**2 EL Öl,**
**1 Tasse Weißwein,**
**Tomatenketchup.**

Die Stiele und Kerne von den Paprikaschoten entfernen. Gemüse innen und außen gut waschen. Bratwurstbrät mit der Petersilie, den Eiern und Semmelbröseln gut vermischen und so lange rühren, bis die Farce schön glatt und geschmeidig ist. Öl erhitzen, die mit der Farce gefüllten Paprikaschoten kurz anbraten, Weißwein zugießen und zugedeckt bei geringer bis mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen. Mit Tomatenketchup verzieren.

---

## Paprikaschoten, serbische Art

**6–8 grüne Paprikaschoten,**
**2 feingewiegte Zwiebeln,**
**3–4 EL Reis,**
**1 Ei,**
**500 g gehacktes Schweinefleisch,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**60 g Fett,**
**3 geschälte Tomaten,**
**1 KL Mondamin,**
**1/10 l saure Sahne,**
**2 EL geriebener Käse,**
**Tabasco-Sauce.**

Die Stiele und die Kerne von den Paprikaschoten entfernen. Das Gemüse gut waschen. Zwiebeln, Reis und Ei unter das Fleisch mischen. Farce würzen und in die Paprikaschoten füllen. Fett erhitzen, Schoten anbraten und ablöschen. Kleingeschnittene Tomaten zufügen und das Ganze zugedeckt ca. 45 Minuten dünsten. Mondamin mit Sahne verquirlen, Soße binden und mit geriebenem Käse und einem Hauch Tabasco-Sauce würzen.

### Varianten

- *Auch mit Curry-Reis gefüllt schmecken die Paprikaschoten gut.*
- *Die gegarten Paprikaschoten mit einer dicken Sahne-Käse-Soße übergießen und im Backofen ca. 3–5 Minuten unter dem Grillstab gratinieren.*

## Paprika-Pfanne

**100 g in Scheiben geschnittener Frühstücksspeck,**
**6 Paprikaschoten,**
**4 Tomaten, 4 Eier,**
**Salz, Pfeffer,**
**ein paar Tropfen flüssige Zwiebelwürze.**

Den Speck in einer größeren Pfanne anbraten. Die entkernten, in feine Streifen geschnittenen Paprikaschoten ca. 5 Minuten vordünsten. Die mit kochendem Wasser überbrühten, geschälten und in Scheiben geschnittenen Tomaten zufügen. Zugedeckt 10–15 Minuten garen, Gewürze und verquirlte Eier dazugeben und stocken lassen. Würzig abschmecken.

---

## Rosenkohlgemüse



**3/4 kg Rosenkohl (einzelne Röschen),**
**40 g Butter/Margarine,**
**1/8 l Wasser,**
**Brühwürfel oder gekörnte Brühe,**
**Muskat,**
**100 g gekochter oder roher Schinken,**
**2–3 EL geriebener Käse.**

Die Röschen verlesen, schlechte Blätter entfernen, gut waschen und nach Belieben halbieren. Fett erhitzen, Gemüse zufügen, kurz andünsten, heiße Brühe zugießen und das Gemüse ca. 25 Minuten garen. Zuletzt abschmecken, Schinken daruntermischen und mit Käse bestreut anrichten.

---

## Rosenkohl mit Schuß

**3/4 kg Rosenkohl,**
**Salz,**
**1 Prise Zucker,**
**2 Beutel Weiße Soße,**
**1/4 l Gemüsebrühe,**
**1/4 l Milch,**
**1 Glas Madeira,**
**Muskat.**

Die einzelnen Röschen säubern, halbieren, waschen und in Salzwasser mit Zucker ca. 25 Minuten kochen. Nach der Kochanweisung eine Weiße Soße bereiten und diese mit Madeira und Muskat abschmecken. Gemüse in der Soße anrichten.

---

## Rote-Rüben-Gemüse

**3/4 kg Rote Rüben (Rote Bete),**
**Salzwasser,**
**40 g Fett, 20 g Mehl,**
**1/4 l Würfelbrühe,**
**1 geriebene Zwiebel,**
**Salz, 1 Prise Zucker.**

Die Roten Rüben waschen, gut bürsten, in kochendem Salzwasser 70–90 Minuten garen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Fett erhitzen, Mehl anschwitzen, unter Rühren ablöschen, Zwiebel zufügen und ca. 10 Minuten kochen. Rote Rüben-Stücke in der Soße erhitzen und abschmecken.

Variante

*4 EL saure Sahne, etwas gehackten Dill und 2 kleingeschnittene Essiggurken unter das Gemüse mischen.*

## Schwarzwurzelgemüse



**750 g Schwarzwurzeln,**
**2 EL Essig,**
**1 EL Mehl,**
**1/2 l Salzwasser,**
**30 g Fett,**
**30 g Mehl,**
**1/4 l Gemüsebrühe,**
**1/4 l Milch,**
**Salz,**
**1 Prise Zucker,**
**1 Eigelb,**
**1/2 Sträußchen Petersilie.**

Die Schwarzwurzeln gut waschen, sorgfältig wie Spargel schälen und sofort in Essigwasser, dem etwas Mehl zugesetzt wird, legen. Das Gemüse behält so seine helle Farbe. Die Stangen zweimal durchschneiden und in Salzwasser ca. 40 Minuten weichkochen. Fett erhitzen, Mehl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe und Milch ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Soße würzen, mit Eigelb legieren und die Schwarzwurzeln darin anrichten. Mit der kleingeschnittenen Petersilie garnieren. Nach Belieben die Soße noch mit Zitronensaft abschmecken.

---

## Selleriegemüse

**500 g Sellerie,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**1/4 l Brühe,**
**Streuwürze,**
**Muskat,**
**je 1 EL kleingeschnittener Schnittlauch und Petersilie,**
**1 hartgekochtes Ei.**

Die Knolle gut waschen, schälen, nochmals waschen und in Stifte schneiden. Fett erhitzen, kleingeschnittene Zwiebel glasig dünsten, Selleriestifte und Brühe zugeben und ca. 30 Minuten dünsten. Streuwürze darüber verteilen. Abschmecken, Schnittlauch und Petersilie zufügen und mit dem kleingeschnittenen Ei garnieren.

---

## Sellerie auf italienische Art



**2 große Sellerieknollen,**
**Salz,**
**Zitronensaft,**
**1/4–1/2 l Wasser,**
**6 große Zwiebeln,**
**1 Knoblauchzehe,**
**6–8 EL Olivenöl,**
**1 kleine Dose Tomatenmark.**

Die Sellerieknollen waschen, gut abbürsten, schälen und in Salzwasser mit Zitronensaft ca. 40 Minuten weichkochen. Gemüse abgetropft in dicke Scheiben und diese zu Halbmonden schneiden. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und mit der zerdrückten Knoblauchzehe im heißen Öl gelb rösten. Tomatenmark mit 1/4 l Selleriebrühe verdünnen, zugießen, kurz kochen und abschmecken. Die Selleriescheiben mit der Tomatensoße übergießen und um einen Berg Reis anrichten.

## Spargelgemüse



**$^3/_4$ kg Spargel, Salz,**
**1 Würfel Zucker,**
**2 Beutel Weiße Soße,**
**$^1/_4$ l Spargelbrühe,**
**$^1/_4$ l Milch,**
**Zitronensaft,**
**1 Eigelb,**
**30 g Butter.**

Den Spargel waschen, gut schälen, von den holzigen Teilen befreien, in kleinere Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit dem Würfelzucker ca. 40 Minuten kochen. Die Soße nach Gebrauchsanweisung mit Spargelbrühe und Milch zubereiten, mit Zitronensaft und Salz würzig abschmecken, mit Eigelb legieren und mit einem Stück Butter verfeinern. Die gut abgetropften Spargelstücke daruntermischen.

---

## Feines Spargelragout

**$^3/_4$ kg grüne Spargel,**
**Salz,**
**1 Prise Zucker,**
**60 g Butter/Margarine,**
**40 g Mehl,**
**etwa $^3/_8$ l Spargelwasser,**
**$^1/_8$ l Dosenmilch,**
**Saft von $^1/_2$ Zitrone,**
**1 Eigelb,**
**300 g blättrig geschnittene,**
**gedünstete Champignons.**

Den Spargel waschen, schälen, in kleinere Stücke schneiden, in Salzwasser mit Zucker und 20 g Fett ca. 40 Minuten kochen und abtropfen lassen. Restliches Fett erhitzen, Mehl dazugeben, anschwitzen und mit der Spargelbrühe ablöschen. Dosenmilch unterrühren, Soße mit Zitronensaft und Salz würzig abschmecken, mit Eigelb legieren, die Champignons und die Spargel daruntermischen. Wenn man nur die Spargelspitzen verwendet, eignet sich das Ragout besonders gut zur Fülle für Blätterteigpasteten.

---

## Grüner Spargel auf Mailänder Art

**1 kg Spargel,**
**Salz,**
**1 Prise Zucker,**
**90 g Butter/Margarine,**
**50 g geriebener Käse,**
**3 EL Semmelbrösel.**

Den Spargel waschen, schälen, holzige Teile entfernen, bündeln, und in leichtem Salzwasser mit Zucker und 10 g Fett ca. 40 Minuten garen. Abtropfen lassen. Eine flache Gratinform gut fetten, mit 1 EL Käse bestäuben und den Spargel darin verteilen. 65 g Butter oder Margarine erhitzen, darübergießen und den mit Semmelbröseln vermischten Käse sowie einige Butterflöckchen darauf verteilen. Bei Oberhitze im Backofen leicht gratinieren. Dazu passen in Butter geschwenkte Teigwaren und gekochter Schinken.

## Spargel auf polnische Art



**1–1½ kg Spargel,**
**Salz,**
**Zucker,**
**50 g Butter/Margarine,**
**3 EL Semmelbrösel,**
**2 EL gehackte Petersilie,**
**2–3 EL gehacktes, hartgekochtes Ei.**

Den Spargel abziehen, holzige Stellen entfernen, bündeln und in Salzwasser mit wenig Zucker ca. 40 Minuten kochen. Spargel gut abtropfen lassen, Fäden entfernen und das Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Geröstete Semmelbrösel, Petersilie und gehacktes Ei darüber verteilen.

---

## Spargel mit Krabben

**1 kg Spargel,**
**Salz,**
**1 Prise Zucker,**
**2 EL Zitronensaft,**
**200 g Mayonnaise,**
**3 EL Dosenmilch,**
**1 EL Tomatenketchup,**
**150–200 g gewässerte Krabben.**

Den Spargel waschen, schälen, bündeln und in leichtem Salzwasser mit Zucker und einem Teelöffel Zitronensaft auf den 10 Minuten vorgekochten Spargelschalen ca. 40 Minuten garen. Spargel abtropfen lassen, Fäden entfernen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mayonnaise mit Dosenmilch verdünnen, mit Zitronensaft, Tomatenketchup und Salz abschmecken. Krabben unterrühren und über den Spargel verteilen.
Die Kochbrühe dient als Grundlage für zahlreiche Gemüsesuppen und Soßen.

---

## Großmutters Spinat






**1 kg Spinat,**
**1 kleine Zwiebel,**
**30 g Butter/Margarine,**
**30 g Mehl,**
**1/10 l Kochbrühe,**
**2 EL Dosenmilch,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskat.**

Den Spinat verlesen, entstielen, gut waschen, in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen und dann gut abtropfen lassen. Spinat fein wiegen, durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren. Zwiebel fein wiegen, in Butter glasig dünsten, Mehl dazugeben, gut anschwitzen und mit der Kochbrühe ablöschen. Spinat zufügen, Dosenmilch unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

## Französisches Spinatgericht



**1 kg Spinat oder**
**1 großes Paket Tiefgefrier-Spinat,**
**100 g Butter/Margarine,**
**3 hartgekochte Eier,**
**Salz,**
**Muskat,**
**50 g geriebener Käse.**

Den Spinat gut waschen, Stiele entfernen und abtropfen lassen. Mit etwas Fett und Salz im eigenen Saft nur so lange dünsten, bis er zusammenfällt. Spinat, fein gewiegt oder als Blattspinat mit schaumig gerührter Butter oder Margarine und den fein zerdrückten oder passierten Eidotter vermischen. Mit Salz, Muskat und Käse würzig abschmecken.

---

## Spinat mit Sauerampfer

**1 kg Spinat,**
**200 g Sauerampfer,**
**50 g Butter/Margarine,**
**2 EL Haferflocken,**
**4 EL Dosenmilch,**
**Salz,**
**1 Prise Zucker,**
**Muskat.**

Den Spinat nach dem Waschen und Entstielen mit dem ebenfalls gewaschenen Sauerampfer zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten. Gemüse abtropfen lassen, leicht ausdrücken und pürieren. Fett erhitzen, Haferflocken hell rösten, Spinat zufügen, mit Dosenmilch und Gewürzen abschmecken.

---

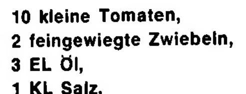
## Tomaten in Dillsoße

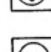
  

**8 Tomaten,**
**60–80 g Fett,**
**375 g gemischtes Hackfleisch,**
**Salz,**
**Paprika,**
**1 Prise Zucker,**
**wenig Curry,**
**1/4 l Fleischbrühe,**
**1 EL Mehl,**
**3 EL Dosenmilch,**
**2 EL feingewiegter Dill.**

Tomaten waschen, trockenreiben, in jede Frucht mit der Gabel kleine Löcher stechen und in heißem Fett dämpfen. Hackfleisch in die Zwischenräume oder auch über die Tomaten verteilen. Würzen, ablöschen und ca. 20 Minuten garen. Mehl mit der Dosenmilch anrühren, Soße binden, abschmecken und erst vor dem Anrichten den Dill darüberstreuen.

## Tomatengemüse






**10 kleine Tomaten,**
**2 feingewiegte Zwiebeln,**
**3 EL Öl,**
**1 KL Salz,**
**Muskat,**
**4 EL Sahne oder Kondensmilch,**
**1 Eigelb, Pfeffer.**

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Zwiebeln in heißem Öl glasig dünsten. Die gewaschenen, halbierten Tomaten zufügen und ca. 10 Minuten schmoren. Salz, wenig Muskat darüberstreuen. Tomatengemüse mit der Sahne oder Kondensmilch und dem verquirlten Eigelb verfeinern und mit Pfeffer abschmecken.

---

## Geröstete Tomaten in Weißwein





**4–5 Tomaten,**
**2 EL Öl, 4 EL Weißwein,**
**1 KL feingewiegte Petersilie,**
**1 KL feingeriebene Orangenschale (ungespritzt),**
**Selleriesalz.**

Die Tomaten waschen, abtrocknen, in Öl andünsten, Weißwein zugießen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Wenn notwenig, während des Dünstens noch etwas Weißwein zugießen. Die Tomaten dürfen aber nicht zerfallen und die Flüssigkeit muß verdunstet sein. Zuletzt die Tomaten mit Petersilie, Orangenschale und Salz würzen.

---

## Tomaten mit Schinkenfülle



**8 feste, reife Tomaten,**
**Salz.**
**Zur Fülle:**
**2–3 trockene Brötchen,**
**1 Tasse Milch,**
**Fett zum Braten,**
**je 1 KL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**100 g gekochter Schinken oder Bratenreste,**
**etwas Salz und Muskat,**
**1–2 Eier,**
**60 g Butter/Margarine,**
**je 2 EL geriebener Parmesankäse und Semmelbrösel,**
**einige Butterflöckchen,**
**ca. 1/8 l Fleischbrühe.**

Von den Tomaten ein Deckelchen abschneiden, aushöhlen, dabei die Kerne und evtl. weiches Mark entfernen. In jede Höhlung etwas Salz einstreuen und die Tomaten mit der Schnittseite nach unten auf einem Gitter abtropfen lassen. Die Brötchen abreiben, kleinschneiden, mit Milch befeuchten und im heißen Fett mit Zwiebel und Petersilie kurz dämpfen; dann den gewiegten Schinken, Salz, Muskat, Eigelb und den steifen Eischnee untermischen. Die Tomaten damit füllen, in eine butterbestrichene feuerfeste Form setzen, mit Käse und Bröseln bestreuen, etwas Fleischbrühe zugießen und obenauf Butterflöckchen legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten hellgelb backen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

Varianten siehe Seite 293

---

Spargel polnisch (Seite 288), junge Erbsen mit Schinken (Seite 278), Bohnengemüse (Seite 276), gefüllte Tomaten (siehe oben), Fenchel (Seite 279). ▷





## Varianten für gefüllte Tomaten

- *Die Tomaten mit 8 gehackten, halbweich gekochten und in 1/2 l weißer, mit Sahne abgelöschter Soße zu Mus gedämpften Zwiebeln füllen. Pikant würzen und mit Käse bestreuen. Etwa 20 Minuten überbacken.*
- *Die Tomaten mit gedünsteten Erbsen oder Pilzen aus Dosen füllen. Mit Pergamentpapier abdecken und ca. 20 Minuten überbacken.*
- *Mit gegartem, gut gewürztem und etwas geriebenem Käse abgeschmeckten Reis füllen. Zum Überbacken je 1 Butterflöckchen obenauf geben. Dazu eine helle Soße aus dem Päckchen reichen.*
- *Die Tomaten mit einer aus 60 g Butter/Margarine, 20 g Mehl, 1/2 Tasse Sahne und 60 g geriebenem Käse zubereiteten Soße füllen. Diese mit 2 Eigelb und Eischnee noch verfeinern. Etwa 10 Minuten bei Oberhitze überbacken.*

---

## Wirsinggemüse



**1 kg Frühwirsing,**
**80 g Schweineschmalz,**
**3 Zwiebeln, Salz,**
**Paprika, 2 EL Mehl,**
**1/2 l Fleischbrühe,**
**1 Tasse saure Sahne.**

Von dem Wirsingkopf die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Wirsing vierteln, gut waschen und in Streifen schneiden. 50 g Schweineschmalz erhitzen, die in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln zufügen und hell anrösten. Wirsing dazugeben, wenig Salz und Paprika darüberstreuen, mit der Fleischbrühe auffüllen und 35–45 Minuten garen. Mehl in das restliche heiße Schmalz geben, anschwitzen, mit der Kochbrühe ablöschen, abgetropften Wirsing darunterrühren und abschmecken. Vor dem Anrichten mit der sauren Sahne übergießen. Nach Belieben können ausgelassene Speckwürfelchen daruntergemischt werden.

---

## Wirsing in Sahne-Soße



**1 kg Wirsing,**
**50 g Gänse- oder Schweineschmalz,**
**1/4 l Wasser,**
**1/4 l süße Sahne,**
**Salz, Pfeffer,**
**20 g Mondamin,**
**100 g geräucherter Speck.**

Von dem Wirsing die schlechten Blätter entfernen. Kohl vierteln, waschen und im Mixer pürieren oder fein wiegen, nachdem der Strunk herausgeschnitten ist. Schmalz erhitzen, Wirsing zufügen, andünsten, Wasser zugießen und ca. 45 Minuten garen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Mondamin verquirlen, dazugeben, aufkochen lassen, abschmecken und mit dem kleinwürfelig geschnittenen, gebräunten Speck bestreuen.

---

◁ Wirsingkohl (siehe oben).

## Zucchini mit Butter




**500 g Zucchini,**
**Salz,**
**50 g Butter,**
**1 Sträußchen Petersilie,**
**1 EL kleingehackte Walnüsse.**

Die jungen Früchte gut waschen, nicht schälen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 5–8 Minuten garen. Fett erhitzen, die gut abgetropften Zucchini darin schwenken und mit feingewiegter Petersilie und gehackten Walnüssen bestreut anrichten.

---

## Zwiebeln in Weißwein



**6–8 Zwiebeln,**
**Salz,**
**40 g Butter/Margarine,**
**40 g Mehl,**
**1/4 l Weißwein,**
**1/4 l saure Sahne,**
**1 Prise Zucker,**
**Zitronensaft.**

Die Zwiebeln schälen, in beliebig große Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten halbweich kochen. Butter erhitzen, Mehl anschwitzen, mit Weißwein und Sahne ablöschen, Zucker, Salz und Zwiebeln zufügen und diese ca. 15 Minuten garen. Nach Belieben mit Zitronensaft würzen.

### Varianten

- *Es kann auch Kümmel mitgekocht werden, doch dann empfiehlt es sich, die Mehlschwitze nur mit der Zwiebelbrühe abzulöschen.*
- *Auch Speckwürfelchen und geriebener Käse können darauf angerichtet werden.*

# PILZGERICHTE

## Pilze in Rahmsoße



**750 g frische Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Butterpilze), 40 g Butter/Margarine, 1 Zwiebel,**
**1 KL Mondamin, 1/8 l süße Sahne, Salz, Zitronensaft, 1 Sträußchen Petersilie.**

Die Pilze gut säubern, halbieren oder blättrig schneiden, waschen und abtropfen lassen. Butter oder Margarine erhitzen, feingewiegte Zwiebel glasig dämpfen, Pilze zugeben und in wenigen Minuten garen. Mondamin mit der Sahne verquirlen, das Gemüse binden und erst vor dem Anrichten mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit kleingehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Semmelknödel, Reis oder Salzkartoffeln.
Auf diese Art können fast alle Pilzsorten zubereitet werden.

## Champignons in Weißwein



**500 g Champignons, 2 EL Semmelbrösel oder Mehl,**
**60–80 g Butter/Margarine, 3 EL Weißwein, Salz, weißer Pfeffer.**

Die Pilze kurz waschen und unzerkleinert in heißer Butter oder Margarine schwenken. Abgetropft in Semmelbröseln oder Mehl wenden, in den Topf zurückgeben und bei geringer Hitze unter Zugabe des Weins ca. 10 Minuten durchziehen lassen.
Nicht zu kräftig würzen.

## Pilzgulasch

**500 g Pfifferlinge, 1 Zwiebel, 40 g Fett, Salz, Paprika,**
**1/8 l saure Sahne, 1 kg Kartoffeln, Petersilie, evtl. 2–3 EL geriebener Käse, Fleischbrühe (Würfel).**

Die Pilze gut säubern, waschen und dann halbieren. Die kleingeschnittene Zwiebel im erhitzten Fett glasig dämpfen. Abgetropfte Pilze zugeben und ca. 30 Minuten garen. Sahne zugießen, kurz aufkochen lassen und abschmecken. Inzwischen Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in Salzwasser garen und abgießen. Pilze über den Kartoffeln in einer Schüssel anrichten und kleingehackte Petersilie und Käse darüberstreuen. Nach Belieben mit heißer Fleischbrühe verdünnen.

# Das Fondue

## Geschirr

Für das Käsefondue benötigt man eine Fonduekachel oder einen Caquelon aus glasiertem Ton, für das Fleisch- oder Fischfondue gibt es Töpfe, teils mit, teils ohne Stiel, aus Kupfer, Gußeisen oder rostfreiem Edelstahl. Letztere sind Allzweckgeräte und eignen sich auch für Käsefondue. Der Brenner oder Rechaud muß regulierbar sein. Spiritusbrenner sind am weitesten verbreitet, elektrische Rechauds haben den Vorteil, daß man die Hitze mit einem eingebauten Thermostaten besser regeln kann.

Das Geschirr sollte rustikal sein, spezielle Fondueteller und Schälchen gibt es in vielen Variationen zu kaufen.

Die Fonduegabeln sollten Holzgriffe haben, und für's Käsefondue müssen die Zinken etwas länger sein, damit das Weißbrot besser aufgespießt werden kann.

Fonduelätzchen haben schon so manche Krawatte gerettet, große bunte Servietten tun's aber auch.

## Käsefondue

Noch ein paar Tips zur Zubereitung des Käsefondues:

Die Knoblauchzehe kann man weglassen, das beeinträchtigt allerdings den Geschmack, und das Rezept ist dann nicht mehr »stilecht«. Die klassische Käsemischung zum Fondue ist halb Emmentaler halb Greyerzer. Sind diese Schweizer Käsesorten nicht zu bekommen, kann man auch Allgäuer Emmentaler und Tilsiter verwenden. Außerdem bieten viele Geschäfte fertige Käsefondue-Mischungen an.

Der Wein soll leicht und herb sein und schwach erwärmt zum Käse gegeben werden. Falls das Fondue zu flüssig ist, kann man die Menge des Stärkemehls erhöhen. Kalt in Wein oder Wasser anrühren. Zum Käsefondue schmeckt am besten französisches Stangen- oder Weißbrot. In mundgerechte Stücke geschnitten, sollte möglichst jedes Stück Kruste haben, damit es beim Eintauchen nicht zerfällt. Für ein Käsefondue muß die Masse unter stetem Rühren (am besten mit einem Holzlöffel) zum Kochen gebracht werden. Sparsam würzen! Die Käsemasse wird während des Essens leicht grießelig, wenn nicht genügend darin herumgerührt wird. Ist das der Fall, so sollte man die Masse noch einmal kräftig durchschlagen und aufkochen. Wenn das nichts nützt, 1 KL Mondamin mit etwas Zitronensaft oder Wein anrühren und tüchtig unterrühren. Den Brotbrocken immer mit einer leichten Drehung zum Mund bringen, damit der Käse nicht abtropft.

Als Gewürze zu Käsefondue eignen sich sparsam verwendet Curry,

Paprikapulver, Kümmel, Pfeffer, zerstoßener Fenchelsamen, ein Hauch Muskat, frische oder getrocknete Kräuter, Streuwürzen und Würzsoßen. Anstatt Kirschwasser lassen sich auch Zwetschgenwasser, Grappa, Williamsbirne oder Aquavit verwenden.

## Fleischfondue

Das Fonduefleisch (Rinderfilet, Roastbeef oder Blume) 2–3 Tage vor dem Verzehr einkaufen. Es muß völlig fett- und sehnenfrei sein. Die Fleischwürfel werden kurz in Öl gewälzt und in Alufolie verpackt im Kühlschrank aufbewahrt. Etwa eine Stunde vor dem Essen muß das Fleisch aus dem Kühlschrank genommen und mit Küchenkrepp gut abgetupft werden. Auf eine flache Schale, die ebenfalls mit Küchenkrepp belegt ist, geben und unmittelbar vor dem Auftragen nochmals gut abtupfen. Das Fleisch muß völlig trocken sein, damit es nicht spritzt! Der Fonduetopf, knapp bis zur Hälfte mit Öl oder Pflanzenfett gefüllt, kommt, bereits auf dem Herd erhitzt, auf den Brenner. Die Temperatur des Fettes sollte bei 170 Grad C gehalten werden. Ist es heißer, dann raucht das Fett und das Fleisch spritzt. Das gegarte Fleischstückchen immer mit einer normalen Gabel abstreifen und in eine der vorbereiteten Soßen tauchen. Vorsicht, sehr heiß! Knuspriges Weißbrot, Salate und ein kräftiger Rotwein oder auch ein Riesling runden das Fondue ab.
Neben den klassischen Käse- und Fleischfondues gibt es noch Fondues mit kochender Fleischbrühe (z. B. Fondue Chinoise) und süße Fondues.

---

## Käsefondue



**1 Knoblauchzehe.**
**Pro Person:**
**$^1/_{10}$ l leichter Weißwein,**
**150 g geriebener Schweizer Käse oder hälftig Greyerzer,**
**1 Likörglas Kirschwasser,**
**1 KL Maizena,**
**etwas geriebene Muskatnuß,**
**Pfeffer oder Paprika,**
**Weißbrotwürfel.**

Eine feuerfeste Form oder Fondue-Kachel mit der Knoblauchzehe ausreiben, den Weißwein zugießen und $^1/_3$ der Käsemenge zugeben. Die Form auf der Elektroplatte erhitzen, den Käse im Wein verrühren und den übrigen Käse untermischen. Bei stetem Rühren aufkochen lassen; Maizena im Kirschwasser auflösen, zufügen und das Ganze nochmals zum Kochen bringen. Das Fondue soll sämig werden und Fäden ziehen; zuletzt die Gewürze darüberstreuen und das Käsefondue auf dem Rechaud servieren. Die Spiritusflamme so einstellen, daß das Fondue nur schwach kocht. Die Brotwürfel einzeln auf Fonduegabeln oder Holzstäbchen spießen, in das Fondue tauchen und mehrmals darin umwenden.
Dazu gibt es einen herben Weißwein und anschließend für das Wohlbefinden Kirschwasser oder einen Klaren.

## Variante

*Stärkemehl mit Wein, etwas Kirschwasser und 1 KL Zitronensaft anrühren.*

## Neuenburger Fondue



**1 Knoblauchzehe,**
**400 g geriebener Greyerzer,**
**200 g geriebener Emmentaler oder Sbrinz,**
**4 KL Mondamin,**
**3/10 l Weißwein,**
**1 KL Zitronensaft,**
**1 Gläschen Kirsch,**
**1 Prise Pfeffer, Muskat,**
**pro Person 150–200 g würfelig geschnittenes Weißbrot.**

Eine feuerfeste Form (Caquelon) mit der Knoblauchzehe ausreiben. Beide Käsesorten mit dem Mondamin in die Kachel geben und vermischen. Weißwein und Zitronensaft zugießen. Unter Rühren bei guter Hitze zum Kochen bringen. Kirschwasser und Gewürze daruntermischen, kurz kochen lassen und auf dem Rechaud heißhalten und servieren. Die Brotwürfel auf Fonduegabeln spießen, in das Fondue tauchen und, damit es sämig bleibt, auch immer umrühren. Auch dazu gibt es Weißwein und anschließend ein Gläschen Kirschwasser.
Ein leichter verdauliches Getränk zu Käsefondue ist ein kräftiger ungesüßter Schwarztee.

---

## Freiburger Fondue (Originalrezept)



**Ein paar Tropfen flüssige Knoblauchwürze,**
**600 g geriebener Emmentaler,**
**15 EL heißes Wasser,**
**30 g Butter,**
**Pfeffer,**
**pro Person 150–200 g Weißbrotwürfel.**

Den Fonduetopf mit der flüssigen Knoblauchwürze ausreiben. Käse mit Wasser vermischen und bei geringer Hitze schmelzen lassen. Hier ist ständiges Rühren erforderlich. Die zerlassene Butter mit dem Schneebesen unter die Käsemasse schlagen. Wird diese zu dick, dann kaffeelöffelweise noch etwas heißes Wasser darunterrühren.
Das Fondue auf dem Rechaud servieren und darauf achten, daß es während des Essens nicht kocht. Zuletzt mit frischgemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Brotwürfelchen werden auf Fonduegabeln gespießt und in die Käsemasse getaucht. Hierzu wird ein spritziger Weißwein serviert.

### Varianten

- *Zu den Weißbrotwürfelchen noch Krabben oder Scampis auf die Fonduegabeln spießen.*
- *Wer wenig Zeit hat, weicht auf 2 Pakete Käse-Fertig-Fondue aus. Hier kann nichts mißlingen, wenn man die Anweisung auf der Pakkung befolgt.*

## Fondue Piroschka



**1 kleine Knoblauchzehe,**
**20 g (1 EL) Butter,**
**10 g (1 EL) Edelsüß-Paprika,**
**400 g geriebener Käse,**
**1 KL Kümmel,**
**1/2 KL gemahlener Pfeffer,**
**1/8 l Weißwein,**
**100 g geschälte Äpfel,**
**1 EL Cherry Brandy.**

Die Fonduekachel mit der Knoblauchzehe ausreiben, einfetten und mit Paprika ausstreuen. Den geriebenen Käse in den Topf geben, Kümmel und Pfeffer darüberstreuen. Mit Wein aufgießen und unter stetem Rühren einmal aufkochen. Die geschälten, in sehr kleine Stücke geschnittenen Äpfel zufügen und 10 Minuten kochen lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Fonduemasse mit Cherry Brandy verfeinern.

---

## Fondue Bourguignonne (Fleischfondue)



**800 g mageres, zartes, gut abgelagertes, in 2 cm große Würfel geschnittenes Rindsfilet (oder Hüfte, falsches Filet) oder entfettetes Schweinefilet,**
**1 Flasche (3/4 l) gutes Speiseöl oder 2 Würfel Biskin,**
**Salz,**
**frisch gemahlener schwarzer und ganzer grüner Pfeffer,**
**Paprikapulver edelsüß.**

Das gut abgetrocknete Fleisch portionsweise auf Tellern oder in kleinen passenden Schüsselchen anrichten. Fett in einem Fondue-Topf erhitzen und auf dem Rechaud heißhalten. Die Fleischwürfel einzeln auf Fonduegabeln oder Holzstäbchen stecken und so lange in das heiße Öl halten, bis sie halbgar oder ganz durchgebraten sind. Danach wird das Fleisch beliebig gesalzen, gepfeffert oder mit Paprikapulver bestäubt.
Als Beilagen eignen sich Preiselbeeren, Gurkenscheiben, Mixed Pickles, Senfgemüse, Cornichons, eingelegte Paprikaschotenstreifen, Oliven, geriebene Erdnußkerne, dunkles und helles Stangenweißbrot, verschiedene Salate und eine Reihe von unentbehrlichen Soßen, z. B.:

**Fondue-Soße (Seite 129),**
**Béarner Soße (Seite 118),**
**Remouladensoße (Seite 130),**
**Meerrettichsoße (Seite 117, 128),**
**Mayonnaise (Seite 130),**
**mit Meerrettich oder Senf abgeschmeckt,**
**Fertigsoßen wie Chili-Soße,**
**Fondue-Relish,**
**Mexican Relish,**
**Exotic Relish,**
**Nut Chutney,**
**Pickle Relish,**
**Pfeffer Chutney,**
**Mango-Soße,**
**Cumberland-Soße.**

Zum Trinken gibt es Rotwein.
Als Clou, damit sich niemand bekleckert und gute Laune herrscht, bekommt jeder Gast ein Fondue-Lätzchen umgebunden.

## Fondue Chinoise



**800 g in hauchdünne Scheibchen geschnittenes Schweine- oder Kalbsfilet, Schweineniere oder Geflügelleber,**
**1½ l Hühnerbrühe, 1 Glas Weiß- oder Rotwein, 4 EL Sherry, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.**

Die sehr dünn geschnittenen Fleischscheiben auf einer großen Platte schuppenartig anrichten. Die Niere längs durchschneiden, das Innere herausschneiden, gut wässern und die Niere ebenfalls in hauchdünne Scheiben schneiden.
Die Hühnerbrühe in einem Caquelon (Fondue-Topf) erhitzen, mit Weiß- oder Rotwein verfeinern und auf dem Rechaud servieren. Die Fleischscheiben einzeln auf Fonduegabeln oder Holzstäbchen spießen und nur kurz in das Fondue tauchen. Ganz zuletzt, wenn das Fleisch aufgebraucht ist, die Brühe in Suppentassen füllen, mit Sherry verfeinern, wenig frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer darübergeben und auslöffeln.
Dazu gibt es Bambussprossen aus der Dose, verschiedene Salate, eine Reihe von Soßen (selbstgemacht oder aus dem Glas): Apfelmeerrettichsoße, Currysoße, Perlzwiebeln, Mustardsoße, Puszta-Soße, Zigeunersoße, Fondue-Relish und dunkles Kümmelbrot oder sehr kleine Brötchen. Als Getränk gibt es Weißwein.

---

## Wildfondue



**Ca. 800 g Rehschnitzel, Biskin oder Öl,**
**Kümmelbrot.**

Das Fleisch häuten, mit Küchenkrepp abreiben und in kleine Stücke oder dünne Blättchen schneiden. Auf einer mit Salatblättern belegten Platte anrichten.
Den Fondue-Topf bis zur Hälfte mit flüssigem Biskin oder Öl füllen, erhitzen und auf dem Rechaud servieren. Jedes Stück Fleisch auf eine Fondue-Gabel aufspießen und 2–3 Minuten im heißen Öl garen. Kümmelbrot schmeckt gut dazu. Als weitere Beilagen sind Preiselbeeren, eine Cumberland-Soße, eine Wacholderrahmsoße oder Mango-Soße zu empfehlen.

### Variante

*Das Wildfleisch mindestens 12 Stunden in einer Beize aus Zwiebelringen, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer und Rotwein marinieren.*

---

## Schinkenwurst-Fondue

**500 g in 2 cm große Würfel geschnittene Schinkenwurst, 1 Paar Oberländer Würste**
**oder Bratwürste, Biskin, Kümmelbrot.**

Die Schinkenwurstwürfel mit den in kleinere Stücke geschnittenen Oberländer oder enthäuteten Bratwürsten portionsweise auf Teller

oder vermischt in einer Schüssel anrichten. Das Biskin in einer Fonduekachel erhitzen, bis es zu rauchen anfängt. Dann auf dem Rechaud servieren und bei kleiner Flamme heißhalten. Die Wurstwürfel auf den Fonduegabeln 1–2 Minuten in das Fett halten. Den Knusprigkeitsgrad bestimmt jeder selbst.
Als Beilage gibt es Kümmelbrot und Soßen, die auf Mayonnaisebasis hergestellt wurden (Remouladensoße, Senfsoße, Weinbrandsoße, Joghurt-Mayonnaise). Auch Tomatenketchup und Quarksoßen schmecken gut dazu.

---

## Fisch-Fondue




**1–2 Packungen tiefgefrorene Fischstäbchen,**
**1 größere Dose ganze Champignons,**
**ca. ½ l gutes Speiseöl.**

Die unaufgetauten Fischstäbchen in Würfel schneiden und die Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl in einem Fondue-Topf erhitzen und auf dem Rechaud servieren. Die Fischstäbchenwürfel und die Champignons portionsweise auf Teller oder in kleineren Schüsseln anrichten.
Jeweils 1 Fischwürfel und 1 Champignon auf die Fondue-Gabel spießen, in das heiße Öl tauchen und ca. 1–2 Minuten garen. Dazu gibt es Weißbrot, Tomaten- und Gurkensalat und Remouladensoße, Bier oder einen leichten Weißwein.

---

## Schokoladen-Fondue




**1 große Dose Frucht-Cocktail,**
**Birnen- oder Aprikosenhälften,**
**3–4 Tafeln bittere Schokolade,**
**1 EL Biskin,**
**6–7 EL Sahne,**
**3–5 EL Fruchtsaft aus der Dose,**
**Weißbrot- und Schwarzbrotwürfelchen.**

Die gut abgetropften Früchte (Birnen oder Aprikosen) in kleinere Stücke schneiden, portionsweise mit den Brotwürfeln auf Teller anrichten. Die Schokolade zerkleinern, im Fondue-Topf bei geringer Hitze mit Biskin langsam schmelzen lassen, löffelweise die Sahne und den Fruchtsaft dazugeben. Ab und zu umrühren, damit sich die Schokolade nicht ansetzt. Wenn notwendig, noch etwas Fruchtsaft dazugeben, da die Schokolade stark eindickt. Auf dem Rechaud servieren und bei kleiner Flamme heißhalten. Die Fruchtstücke auf Holzstäbchen spießen, in die Schokolade tauchen und darin umrühren.
Ein herrlicher Geburtstagsspaß für Kinder!

### Variante

*Erwachsene verfeinern die Schokoladensoße mit Rum oder Weinbrand. Dazu passen frische Kirschen oder Ananasstücke besonders gut. Als Beilage serviert man Löffelbiskuits.*

# Pikante Aufläufe, Puddings und Pasteten

## Ungarischer Auflauf



**750 g gekochte Kartoffeln,**
**6 grüne Paprikaschoten,**
**40 g Fett,**
**200 g Schinken- oder Fleischwurst,**
**2–3 Eier,**
**¼ l Milch,**
**⅛ l saure Sahne,**
**Salz,**
**edelsüßes Paprikapulver,**
**2 EL gewiegte Petersilie,**
**1 EL geriebener Käse,**
**Butterflöckchen.**

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben und die entkernten, gewaschenen Paprikaschoten in Streifen schneiden. Das Fett erhitzen, Paprikaschotenstreifen 5 Minuten darin dünsten, kleingeschnittene Wurst (ohne Haut) und Kartoffeln zufügen. Alles vermischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Die Eier mit Milch, saurer Sahne und Gewürzen verquirlen und darübergießen. Den Auflauf mit Käse bestreuen, mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Dazu gibt es Blattsalat.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Tomaten-Pilz-Auflauf

(Farbtafel Seite 326)



**40 g durchwachsener Speck,**
**1 Zwiebel,**
**2 EL Öl,**
**1 Dose Champignons (240 g),**
**Pfeffer, Salz,**
**500 g Tomaten,**
**1 EL gehackte Petersilie,**
**Oregano,**
**Champignonwasser,**
**Wasser,**
**1 gestrichener KL Salz,**
**¼ l Milch,**
**1 Packung Kartoffelpüree,**
**80 g geriebener Emmentaler Käse.**

Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in heißem Öl anrösten. Champignons auf ein Sieb geben, abtropfen lassen, zu den Speck-Zwiebelwürfeln geben und andünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Tomaten brühen und die Haut abziehen, in Achtel schneiden, dazugeben und kurz dünsten. Petersilie und Oregano darüberstreuen. Champignonwasser mit Wasser zu ½ Liter Flüssigkeit auffüllen, Salz dazugeben, aufkochen und in eine Schüssel gießen. Milch dazugeben, Püreeflocken einstreuen und einmal umrühren. Nach 1 Minute das Püree mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen.
In eine gefettete Auflaufform ein Drittel des Pürees geben und die Tomaten-Pilzmasse darauf verteilen. Das restliche Püree daraufgeben, glattstreichen und den geriebenen Käse darüberstreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten backen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Blumenkohlauflauf



**2 Tassen Reis,**
**30 g Butter/Margarine,**
**4 Tassen Gemüsebrühe oder Wasser,**
**1 mittelgroßer Blumenkohl,**
**¼ l Milch,**
**2 Eier,**
**1 Prise Salz,**
**2 EL geriebener Käse,**
**einige Butterflöckchen.**

Den gewaschenen, kurz überbrühten, abgetropften Reis im zerlassenen Fett leicht anrösten, Gemüsebrühe zugießen, darin weich dämpfen und auf einer Platte ausgebreitet erkalten lassen. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in schwach gesalzenem, strudelndem Wasser halbweich kochen. Die Hälfte vom Reis in eine gut gefettete Auflaufform füllen, den abgetropften Blumenkohl darauf legen und mit dem restlichen Reis bedecken. Milch und Eier verquirlen, darüber gießen, etwas Salz, den Käse und die Butterflöckchen obenauf geben und den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten hellbraun backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

Variante

*Noch 2 geschälte, entkernte, in Würfel geschnittene, in wenig Butter gedämpfte Tomaten über den Blumenkohl verteilen und mit dem restlichen Reis bedecken.*

---

## Spanischer Reis-Auflauf



**250 g körnig gekochter Reis,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Streuwürze,**
**250 g gekochter Schinken oder gegartes Hühnerfleisch (Rest),**
**500 g geschälte Tomaten,**
**200 g Krabben,**
**3–4 Eier,**
**edelsüßes Paprikapulver.**

Den Reis würzig abschmecken und den kleingeschnittenen Schinken oder das Hühnerfleisch daruntermischen. Die Tomaten in Viertel schneiden, dazugeben und herzhaft würzen. Den Reis mit den gewässerten Krabben und Tomaten im Wechsel in eine gefettete Auflaufform füllen und die verquirlten Eier darübergeben. Die Reismasse lockern, damit die Eier etwas durchsickern. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken. Dazu gibt es Rohkostsalate.
E.Herd 200 / G.Herd 4

Varianten

- *Statt Schinken oder Hühnerfleisch zerkleinerten Thunfisch aus der Dose verwenden.*
- *Mit Knoblauchpulver und Thymian würzen und mit Scheibchen von gefüllten Oliven verzieren.*

## Spinat-Eierkuchen-Auflauf







**1 Paket Tiefgefrier-Spinat,**
**1 Paar Debrecziner Würstchen,**
**4 Pfannkuchen,**
**¼ l saure Sahne,**
**1 Ei,**
**3–4 Chester-Scheibletten.**

Den Spinat nach Vorschrift auftauen. Die Würstchen in kleine Stücke schneiden und daruntermischen. Die Pfannkuchen mit dem Spinat bestreichen, aufrollen und der Länge nach in eine gefettete Auflaufform schichten. Die Sahne mit dem Ei verquirlen, darübergießen und den Auflauf mit den Scheibletten ziegelförmig abdekken. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.
E.Herd 175 / G.Herd 3

---

## Fischauflauf

**(Für 4–6 Personen)**

**1 kg Schellfisch oder anderer Seefisch,**
**60 g Butter/Margarine,**
**80 g Mehl,**
**etwas Fischsud,**
**¼ l frische Sahne oder Milch,**
**je 1 Prise Salz und Muskat,**
**2–3 Eier,**
**1 EL geriebener Käse,**
**2 EL Semmelbrösel.**

Den vorbereiteten Fisch in einem würzigen Sud (Seite 137) kochen, häuten, entgräten und zerkleinern. Aus Fett, Mehl, dem durchgesiebten Fischsud und Sahne oder Milch eine weiße Soße zubereiten, gut durchkochen, mit Salz und Muskat würzen und erkalten lassen. Dann Eigelb, Käse, die Fischstückchen (es können auch Fischreste sein) und den steifen Eischnee leicht untermengen. Das Ganze in eine mit Butter gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten aufziehen oder die Fischfülle in gefetteten Muschelförmchen bei Oberhitze überbacken.
E.Herd 175 / G.Herd 3.

---

## Sauerkrautauflauf

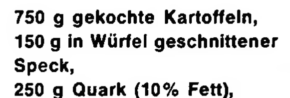


**1 Paket Kartoffelpüree,**
**¼ l Milch,**
**½ l Wasser, Salz,**
**2–3 EL geriebener Käse,**
**300 g grobe Leberwurst,**
**1 EL gewiegte Zwiebeln,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**500 g gedünstetes Sauerkraut,**
**¼ l saure Sahne.**

Das Kartoffelpüree nach Anweisung zubereiten und mit Salz und Käse würzen. Die zerkleinerte Leberwurst bei geringer Hitze und unter Rühren breiig kochen. Die Zwiebelstückchen und Petersilie daruntermischen. Eine gefettete Auflaufform mit der Hälfte des Kartoffelpürees, darüber die Leberwurst, dann Sauerkraut und verquirlte Sahne füllen. Mit dem restlichen Kartoffelpüree abdecken und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Kartoffelauflauf mit Quark





**750 g gekochte Kartoffeln,**
**150 g in Würfel geschnittener Speck,**
**250 g Quark (10% Fett),**
**2–3 EL Joghurt,**
**je 1 EL gewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**Salz, Kümmel,**
**3 EL geriebener Käse,**
**Butterflocken.**

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Speckwürfel hell bräunen. Quark mit Joghurt, Zwiebelstückchen, Petersilie und Gewürzen vermischen und abschmecken. Eine gefettete Auflaufform im Wechsel mit Kartoffelscheiben, der Hälfte der Speckwürfel und Quark füllen. Mit Kartoffelscheiben abdecken, Käse und Butterflocken darüber verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen und vor dem Servieren die restlichen Speckwürfel darauf verteilen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Nudelauflauf mit Tomaten




**300 g breite Nudeln,**
**Salzwasser,**
**1 feingewiegte Zwiebel,**
**30 g Fett,**
**300 g geschälte, geviertelte, frische Tomaten oder Dosentomaten,**
**Thymian,**
**Basilikum,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**2 EL Semmelbrösel,**
**2–3 Eier,**
**1 Tasse saure Sahne,**
**1 EL geriebener Käse.**

Die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser halbweich kochen, kalt abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel im heißen Fett bräunen, Tomaten, Kräuter und Gewürze zufügen, mitdünsten und dann unter die Nudeln mischen. Alles in eine gefettete, mit 1 EL Semmelbröseln ausgestreute Auflaufform füllen. Die Eier mit der Sahne verquirlen, darübergießen, den Käse und die restlichen Semmelbrösel obenauf streuen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten hellbraun backen. Blattsalat dazu reichen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Maultaschen-Auflauf




**8–10 abgekochte Maultaschen,**
**300 g Cornedbeef,**
**1/8 l Fleischbrühe (Würfel),**
**5 EL Tomatenmark,**
**1/4 l saure Sahne,**
**3–4 EL geriebener Käse.**

Die Maultaschen in eine gefettete Auflaufform schichten. Cornedbeef zerkleinern und mit der Brühe erhitzen. Tomatenmark mit der Sahne verquirlen und darüber verteilen. Den Käse darüberstreuen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten überbacken. Dazu gibt es Blattsalat.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Hackfleisch-Auflauf




250 g zerkleinerte, abgekochte Makkaroni,
2 gewiegte Zwiebeln,
375 g gemischtes Hackfleisch,
30–40 g Fett,
2 EL geschälte, kleingeschnittene Tomaten, frisch oder aus der Dose oder die entsprechende Menge Tomatenketchup,
Curry,
Selleriesalz,
1 Prise Rosenpaprika,
1 kleingehackte Gewürzgurke,
1 Tasse Sauermilch,
2 EL Semmelbrösel,
einige Butterflöckchen.

Die Zwiebeln mit dem Hackfleisch im heißen Fett so lange anbraten, bis das Fleisch grau ist. Die Tomaten oder das Ketchup und die Gewürze dazugeben und noch ca. 10 Minuten bei geringer Hitze schmoren. Pikant abschmecken. Zuletzt die Gewürzgurke und die Sauermilch daruntermischen. Eine gefettete Auflaufform im Wechsel mit den Makkaroni und dem Hackfleisch füllen. Mit Makkaroni abdecken. Semmelbrösel und Butterflöckchen darauf verteilen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen ungefähr 30 Minuten backen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Gemüse-Auflauf

1 Tasse gedünstete Sojabohnenkeimlinge,
200 g kleingeschnittene, gedünstete Karotten (Rest),
200 g körnig gekochter Reis,
Salz,
Curry,
300 g kleingeschnittene Bratenreste oder geschnetzeltes Schweinefleisch,
1 Tasse Kondensmilch,
1 EL Tomatenmark,
30 g Fett,
50 g Schafskäse,
je 10 Salatgurken- und Tomatenscheiben,
edelsüßes Paprikapulver.

Die Sojabohnenkeimlinge und die Karotten unter den Reis mischen und pikant würzen. Unter das Fleisch die Kondensmilch und das Tomatenmark mischen. Geschnetzeltes kurz im heißen Fett anbraten und würzig abschmecken. Eine gefettete Auflaufform mit dem Gemüsereis und dem Fleisch füllen. Mit Reis abdecken. Den Käse zerbröckeln und darüberstreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
Vor dem Servieren mit Gurken- und Tomatenscheiben garnieren und mit Paprika bestreuen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Brieschenpudding



**1 großes Kalbsbrieschen,
50 g Butter/Margarine,
6 Brötchen (vom Tag zuvor),
ca. 1/4 l warme Milch,
3–4 Eier,
je 1 Prise Salz und Muskat,
je 1 KL gewiegte Zwiebel und
Petersilie.**

Das Brieschen kurze Zeit wässern, blanchieren, nach dem Abgießen und Abtropfen in Fleischbrühe ca. 30 Minuten weich kochen. Dann sorgfältig häuten und in Würfel schneiden. Die Butter oder Margarine leicht rühren, die abgeriebenen, in dünne Scheiben geschnittenen, mit Milch befeuchteten Brötchen, Eigelb, Salz, Muskat, Zwiebel und Petersilie, Brieschenwürfel und den steifen Eischnee untermischen. Eine gefettete Puddingform damit füllen, verschließen und im Wasserbad ca. 1 Stunde kochen.

---

## Kalbsbraten-Pudding

**375 g Kalbsbraten oder
Bratenreste,
je 1 EL gewiegte Zwiebel und
Petersilie,
1 trockenes Brötchen,
60 g Butter/Margarine,
4 Eier,
je 1 Prise Salz und Pfeffer,
1 EL geriebener Käse,
4 EL saure Sahne.**

Den Kalbsbraten oder die Bratenreste durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren. Zwiebel und Petersilie, das eingeweichte Brötchen in 1 EL Butter oder Margarine dämpfen und mit der restlichen schaumig gerührten Butter oder Margarine, den Eigelb und übrigen Zutaten gut vermengen. Zuletzt das Fleisch und den steifen Eischnee untermischen. Eine gefettete Puddingform damit füllen und gut geschlossen im Wasserbad ca. 1 Stunde kochen. Eine pikante Soße dazu reichen.

---

## Quarkpudding

**750 g gekochte Kartoffeln,
90 g Butter/Margarine,
3–4 Eier,
120 g Mondamin,
2 1/2 KL Backpulver,
Salz,
Muskatnuß,
edelsüßes Paprikapulver,
150 g gekochter, magerer
in Streifen oder Würfel geschnittener Schinken,
500 g Magerquark,
2 EL feingeschnittener
Schnittlauch.**

Die Kartoffeln vom Tage vorher schälen und durchpressen. Fett und Eigelb mit dem Handrührgerät schaumig rühren, die Kartoffeln und die restlichen Zutaten daruntermischen. Das Ganze in eine gut gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Puddingform füllen und im Wasserbad ca. 1 Stunde garen.

## Spinatpudding

**6 Milchbrötchen vom Vortag,**
**ca. 1/4 l Milch,**
**50 g Butter/Margarine,**
**je 1 EL gewiegte Zwiebel und Petersilie, 3–4 Eier,**
**je 1 Prise Salz und Muskat,**
**1 kleiner Teller gekochter oder tiefgefrorener Spinat,**
**evtl. Semmelbrösel.**
**2–3 Flädle (Seite 67).**

Die abgeriebenen, in feine Streifen geschnittenen Brötchen mit Milch befeuchten und zugedeckt 1/2 Stunde stehen lassen. Die Hälfte der Butter oder Margarine schaumig rühren, im restlichen Fett die Zwiebel, Petersilie und Brötchen kurz andämpfen und nach dem Abkühlen Eigelb, Salz, Muskat und Spinat zufügen. (Falls die Spinatfülle zu dünn ist, Brösel untermischen.) Eischnee unterziehen, eine gefettete Puddingform mit streifig geschnittenen Flädle auslegen, Spinatmasse einfüllen und im Wasserbad ca. 1 Stunde kochen.

### Variante

*Unter die Spinatmasse zuletzt 250 g durchgedrehten oder im Mixer pürierten kalten Braten und 2 gewässerte, gewiegte Sardellenfiletstreifen mischen.*

---

## Paprikapudding

**80 g Butter/Margarine,**
**5 Eier,**
**6 EL Semmelbrösel,**
**2 rote Paprikaschoten,**
**1–2 EL kleingehackte Kräuter,**
**500 g Bratwurstbrät.**

Die zerkleinerte Butter oder Margarine schaumig rühren. Die ganzen Eier, Semmelbrösel und die entkernten, kleingehackten Paprikaschoten zusammen mit den Kräutern unter das Bratwurstbrät mischen. Die Fleischmasse gut verrühren und in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Puddingform füllen, gut verschließen und im Wasserbad ca. 1 Stunde kochen.
Dazu passen ein Tomaten- oder Paprikasalat und eine Kapernsoße.

---

## Hackfleisch-Pudding

**500 g gekochte Kartoffeln,**
**4 Eier,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1 Brötchen,**
**150 g Hackfleisch,**
**je 1 EL feingewiegte Zwiebel und Petersilie,**
**1 EL Mehl, Salz,**
**Muskat oder Streuwürze,**
**Semmelbrösel.**

Die Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Eigelb von 3 Eiern mit der weichen Butter oder Margarine gut verrühren und unter die Kartoffeln mischen. Das eingeweichte, ausgedrückte und zerkleinerte Brötchen mit dem restlichen Eigelb, Zwiebel und Petersilie, Mehl und Gewürzen zum Hackfleisch geben und gut verrühren. Die Kartoffelmasse daruntermischen und zuletzt den steifgeschlagenen Eischnee unterheben. Eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Puddingform damit füllen, gut verschließen und im Wasserbad ca. 1 Stunde kochen. Dazu gibt es Salat.

## Große Blätterteigpastete (Vol-au-vent)

**(Für 8–10 Personen)**

**Blätterteig:**
**250 g Mehl,**
**180–250 g Butter/Margarine**
**1 KL Salz,**
**1/10 l Wasser.**
**1–2 Eigelb.**

Den Blätterteig nach dem Grundrezept (Seite 436) zubereiten. Einen dicken, runden Teigboden ausrädeln, mit einer Messerspitze ca. 2 cm vom Rand entfernt einen Deckel andeuten und ein Muster einritzen oder wie bei kleinen Pastetchen auf den Teigboden einen gleich großen, ausgestochenen Teigring setzen. Das Ganze mit Eigelb sorgsam bestreichen und im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten hellbraun backen.
E.Herd 225 / G.Herd 4

### Fülle

Die gebackene noch warme oder wieder erwärmte Pastete mit Hühnerfrikassee (Seite 264) oder Brieschenfrikassee (Seite 224) füllen und sofort servieren.
Gefüllte große Pasteten eignen sich auch als Vorspeise oder Zwischengang bei festlichen Essen. Wer in Zeitnot ist, greift zu Tiefkühlblätterteig.

### Variante

*Zu gleichen Teilen dünne Scheiben von gekochtem oder gebratenem Hühnerfleisch, Brieschen oder Hirn, gekochter Zunge, kleine Fleischklößchen, einige Champignons oder klein geschnittene, gedämpfte Kalbs- oder Schweinenieren in einer feinen, gut gewürzten weißen Soße erhitzen und in die noch warme Pastete füllen.*

---

## Leberpastete oder Leberkäse

**(Für 6–8 Personen)**

**500 g frische Kalbs- oder Schweineleber,**
**200 g Schweinskarree,**
**400 g ungeräucherter Speck,**
**1/2 Tasse Schalotten in feinen Scheiben,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**1 KL Majoran,**
**4 EL Madeira oder Weinbrand.**
**Einige Scheiben geräucherter Speck oder Räucherzunge.**

Leber, Schweinefleisch und Speck im Mixer pürieren, mit den übrigen Zutaten gut vermischen und den Fleischteig in eine mit Speckscheiben oder einem Stern aus Räucherzungenstreifen ausgelegte Pasteten- oder Auflaufform einfüllen. Einige Speckscheiben darüber decken, die Form schließen und die Pastete im schwach strudelnden Wasserbad ca. 1 1/2 Stunden kochen. Die Form öffnen, die Pastete kurz abkühlen lassen, dann stürzen. Nach dem Erkalten in Scheiben schneiden und mit gehackter Sülze (Seite 35) garnieren.

## Wildpastete

**500 g Wildfleisch (Hasen- oder Rehschlegel),**
**1 abgeriebenes Brötchen,**
**ca. 1/8 l Milch,**
**1 Zwiebel,**
**60 g Butter/Margarine,**
**2–3 Eier,**
**125 g Speckwürfel,**
**125 g geriebener Parmesankäse,**
**30 g Sardellenfilet,**
**je 1 Prise Pfeffer und Salz,**
**1/2 KL Piment,**
**1–2 EL Bratensoße oder Fleischbrühe.**
**Butter.**

Das Wildfleisch pürieren, das Brötchen in Würfel schneiden, in Milch einweichen, leicht ausdrücken und mit dem Fleisch vermengen. Die fein gewiegte Zwiebel im heißen Fett glasig dämpfen, darin 1 ganzes Ei und 2 Eigelb als lockeres Rührei backen und zum Fleischteig geben. Die Speckwürfel, den Reibkäse, die gewiegten Sardellen, Salz, Gewürz und zum Geschmeidigmachen Soße oder Fleischbrühe untermischen. Zuletzt die beiden Eiweiß steif schlagen, leicht unter die Masse ziehen, eine gut gefettete Pasteten- oder Auflaufform damit füllen, den Deckel gut schließen und die Pastete in schwach strudelndem Wasserbad ca. 1 Stunde kochen. Dann die Form öffnen, die Pastete nach kurzem Abkühlen stürzen und nach völligem Erkalten in Scheiben schneiden. Als Beilage grünen Salat und Mandelkroketten dazu reichen.

# Kartoffelgerichte und Klöße

Das Lob der Kartoffel wird bei uns zulande schon seit etlichen hundert Jahren gesungen. Obwohl die herzhaften Knollen dem Gemüse verwandt sind, gebührt ihnen doch ein eigenes Kapitel, denn wo es Gemüse als Beilage zu einem Gericht gibt, da fehlen meist daneben auch die Kartoffeln nicht. Man schätzt sie als Pommes frites, als Chips und Kartoffelbällchen. Man kann sie kochen, braten, rösten, zu Brei und zu Püree verarbeiten. Die Skala der Möglichkeiten vom Kartoffelpuffer bis zum locker-leichten Kartoffelschnee ist weit gespannt.

Beim Kochen in der Schale darauf achten, daß immer möglichst gleich große Kartoffeln verwendet werden. Sie sind dann alle zu gleicher Zeit gar. Nach dem Kochen das Wasser abgießen und die Kartoffeln zum Abdämpfen kurz bei geringer Hitze offen im Topf auf die Herdplatte stellen, ab und zu schütteln, dann werden sie besonders trocken. Gekochte Kartoffeln immer in der Schale aufbewahren, geschält werden sie leicht unansehnlich.

Kartoffeln erst kurz vor der Zubereitung so dünn wie möglich schälen, damit die direkt unter der Schale liegende Eiweißschicht erhalten bleibt. Sorgfältig die »Augen« ausschneiden und nicht lange im Wasser liegen lassen.

Salzkartoffeln in wenig Wasser garen, nur so erleiden sie die geringsten Verluste an Mineralstoffen und Vitaminen.

Kartoffelpüree, Kroketten und Kartoffelpuffer gibt es auch vorgefertigt in Packungen, Kroketten und Puffer auch tiefgefroren. Diese empfehlenswerten Produkte sind eine große Hilfe, wenn es schnell gehen muß.

Pommes frites gibt es ebenfalls aus der Gefriertruhe. Sie werden wie Tiefgefrier-Kroketten und Puffer unaufgetaut im heißen Fett schwimmend gebacken.

## Schalkartoffeln (Pellkartoffeln)

**1 kg mehlige, mittelgroße Kartoffeln, Salzwasser,**
**1–2 KL Kümmel.**

Die Kartoffeln in reichlich Wasser gründlich abbürsten und in einem Topf mit nicht zuviel Salzwasser 25–40 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln sind gar, wenn beim Anstechen mit einem spitzen Messer oder einer Gabel kein Widerstand zu spüren ist.
Die Zubereitung im Schnellkochtopf erfordert wesentlich weniger Zeit (8–10 Minuten) und ist schonender. Besonders gut schmecken die Kartoffeln, wenn beim Aufsetzen Kümmel darüber gestreut wird. Kurz vor dem Anrichten das Kochwasser abgießen, den Topf mit einem Tuch statt mit dem Deckel zudecken, damit die Kartoffeln die restliche Flüssigkeit ausdampfen können; den Topf einige Male schütteln.
Die Kartoffeln heiß schälen und in eine mit einer Serviette ausgelegte Schüssel legen, dadurch bleiben sie heiß und trocken.

### Varianten

- *Die Kartoffeln nach dem Abgießen sofort schälen und in 50 g heißer, mit 3 EL gewiegter Petersilie und etwas Salz vermischter Butter schwenken.*
- *Neue Kartoffeln ungeschält auf einem Backblech im Backofen garen. Saure Sahne, grobes Salz und eiskalte Butterkügelchen dazu servieren.*

---

## Salzkartoffeln

**1 kg Kartoffeln,**
**Salzwasser.**

Die geschälten Kartoffeln in kleinere Stücke schneiden, in einem Topf mit nicht zu viel kaltem Salzwasser oder im Dampf bei geringer Hitze 20–30 Minuten garen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zugedeckt noch ca. 2 Minuten auf dem Herd abdampfen lassen.

### Variante

*Gewiegte Petersilie oder geröstete Zwiebelringe darübergeben.*

---

## Bouillonkartoffeln

**1 kg Kartoffeln,**
**1 Stange Lauch,**
**1 Mohrrübe,**
**½ kleine Sellerieknolle,**
**1–1½ l Fleischbrühe,**
**Pfeffer, Salz,**
**Muskat,**
**20 g Fett,**
**je 1 EL gewiegte Zwiebeln und Petersilie.**

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem gesäuberten, würfelig geschnittenen Gemüse in der heißen Fleischbrühe zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Würzig abschmecken und mit im Fett gebräunten Zwiebelstückchen und darübergestreuter Petersilie anrichten. Geeignet als Beilage zu gekochtem Ochsenfleisch oder zu Fleischküchlein (Buletten).

## Käsekartoffeln

**1 kg Kartoffeln,**
**Salzwasser,**
**60 g geriebener Käse,**
**1–2 gewiegte Zwiebeln,**
**30 g Butter/Margarine.**

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser oder in Dampf ca. 25 Minuten weich kochen. Abgießen, noch ca. 2 Minuten abdämpfen lassen und in einer Schüssel im Wechsel mit dem geriebenen Käse anrichten. Die Zwiebeln in der heißen Butter oder Margarine hell rösten und darübergeben.

---

## Zwiebelkartoffeln Schweizer Art



**1 kg Kartoffeln,**
**500–750 g in Scheiben geschnittene Zwiebeln,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Paprikapulver,**
**½–¾ l Fleischbrühe,**
**1–2 EL gewiegte Petersilie oder geriebener Käse.**

Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Zwiebelscheiben und den Gewürzen im Wechsel in einen Topf geben. Soviel Fleischbrühe darübergießen, bis die Kartoffeln zu ⅔ bedeckt sind und diese zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Mit Petersilie oder geriebenem Käse darüber anrichten.

---

## Bratkartoffeln

**750 g in der Schale gekochte Kartoffeln,**
**50 g Fett,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**Salz.**

Die erkalteten, geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und mit den Zwiebelstückchen in das heiße Fett geben. Leicht salzen und die Kartoffeln unter Wenden ca. 12 Minuten knusprig braten.

### Varianten

- ○ *Ganz zuletzt 1–2 EL saure Sahne über die Kartoffeln verteilen und kurz mitbacken.*
- ○ *Zum Schluß 50 g zerkleinerten Kräuterkäse daruntermischen und noch ca. 1–2 Minuten mitbraten.*
- ○ *In 20 g Margarine 50 g Speckwürfel kroß braten. Die Kartoffeln zugeben und bei geringer Hitze ca. 15–20 Minuten braten. Dabei nur einmal wenden.*
- ○ *Rohe, geschälte Kartoffeln mit der Rohkostreibe in sehr dünne Scheiben hobeln und in ausgelassenem Schweineschmalz ca. 20–30 Minuten braten. Mit Salz und Kümmel (oder Majoran) würzen.*

## Berner Rösti



**1 kg am Vortag in der Schale gekochte Kartoffeln,**
**2 gewiegte Zwiebeln,**
**80 g Fett,**
**5 EL Wasser oder Milch,**
**1 EL Salz.**

Die geschälten Kartoffeln grob raffeln. Die Hälfte des Fettes erhitzen und die Zwiebelstückchen glasig dünsten. Das restliche Fett und die Kartoffeln dazugeben, dazwischen immer etwas Salz streuen. Die Kartoffeln dann flach zu einem runden Kuchen drücken. Das Wasser oder die Milch darüberträufeln, die Kartoffeln zudecken und bei geringer Hitze ca. 25 Minuten langsam braten, bis sie unten eine Kruste aufweisen. Dann auf einen umgekehrten Deckel stürzen und zusammenhängend als Kuchen auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen.
In Zürich wird dazu Geschnetzeltes und ein Rohkostsalat gereicht.

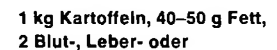
### Varianten

- *Nach 10 Minuten Bratzeit 50 g geriebenen Emmentaler Käse daruntermischen und die Kartoffeln zu einem flachen Kuchen formen.*
- *Schinkenwürfel, 200 g kurz angebratenes Hackfleisch, 1 kleine Dose Erbsen oder 3 EL kleingehackte Küchenkräuter daruntermischen.*

---

## Blutwurst-Kartoffeln



**1 kg Kartoffeln, 40–50 g Fett,**
**2 Blut-, Leber- oder Griebenwürste,**
**Salz, 1/2 Tasse Milch.**

Die frisch gewaschenen Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und im heißen Fett knusprig braten. Die Würste in kochend heißes Wasser legen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann die Haut öffnen und die Wurstmasse unter die Kartoffeln mischen. Etwas Salz und Milch zufügen und das Ganze ca. 12 Minuten überbacken. Dieses sehr wohlschmeckende Gericht nicht zu trocken servieren. Dazu gibt es Gemüse oder Blattsalat.

---

## Bauern-Omelett

**750 g Kartoffeln,**
**250 g Rauchfleisch,**
**50 g Fett,**
**2 gewiegte Zwiebeln,**
**evtl. 4–5 geschälte Tomaten,**
**Pfeffer, 4 Eier,**
**2 EL feingehackter Schnittlauch.**

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben und das Rauchfleisch in Würfel schneiden. Das Fett erhitzen, die Kartoffeln zugeben und zugedeckt so lange bei geringer Hitze braten, bis sie ein schönes Krüstchen haben. Rauchfleischwürfel, Zwiebelstückchen (evtl. Tomaten) während des Bratens nach ca. 15 Minuten daruntermischen. Vorsichtig würzen, da das Rauchfleisch scharf ist. Die verquirlten Eier über die Kartoffeln gießen und stocken lassen. Die Kartoffeln nicht mehr wenden. Das Omelett auf eine Platte gleiten lassen und mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu gibt es Feldsalat oder Weißkrautsalat.

## Gebackene Kartoffeln in der Folie




**4 größere Kartoffeln,**
**Salz,**
**60 g Butter,**
**200 g Doppelrahm-Frischkäse,**
**$^{1}/_{8}$–$^{1}/_{4}$ l Milch,**
**1 EL Mayonnaise,**
**etwas Zitronensaft,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**2 EL kleingeschnittene, marinierte Paprikaschoten aus dem Glas,**
**3 EL gewiegte Petersilie.**

Die Kartoffeln in der Schale gut waschen, am besten abbürsten und mit der Gabel einige Male einstechen. Folie in 4 größere Rechtecke schneiden, einfetten und auf jedes Stück eine Kartoffel legen. Etwas Salz darüberstreuen und ein Butterflöckchen daraufsetzen. Die Folie gut verschließen, damit während des Backens nichts herauslaufen kann. Die Kartoffelpäckchen im vorgeheizten Backofen oder auf dem Gartengrill 40–50 Minuten garen. Mit einer Spicknadel probieren, ob die Kartoffeln innen weich sind.
Die Päckchen halb öffnen, die Oberseite über Kreuz einschneiden, das Kartoffelinnere leicht herausdrücken und in der Folie servieren.
Den Doppelrahm-Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit den restlichen Zutaten verrühren, pikant abschmecken und über den Kartoffeln oder gesondert dazu servieren.
Eine köstliche Beigabe zu allen Grilladen.
E.Herd 225 / G.Herd 5

Variante

*Statt der Käsemischung kann man auch saure Sahne mit frisch gehacktem Dill über die Kartoffeln geben.*

---

## Gefüllte Kartoffeln




**8 mittelgroße Kartoffeln,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**1–2 EL gewiegte Petersilie,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskatnuß,**
**250 g gemischtes Hackfleisch,**
**Fleischbrühe,**
**3 EL geriebener Käse.**

Die Kartoffeln schälen und so vorsichtig zum Füllen aushöhlen, daß sie nicht zerbrechen. Die Zwiebel und Petersilie mit den Gewürzen unter das Hackfleisch mischen, pikant abschmecken und in die Kartoffeln füllen. In einen größeren Topf nebeneinandersetzen, soviel Fleischbrühe zugießen, daß sie bis zu $^{3}/_{4}$ darinstehen und im Backofen 40–50 Minuten garen. Zuletzt den Käse darüber verteilen und kurz unter dem Grillstab bräunen. Dazu wird Gemüse oder Salat gereicht.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Niedernauer Kartoffeln



**1 kg in der Schale gekochte Kartoffeln,**
**30 g Fett,**
**2 Eier,**
**1/8 l saure Sahne,**
**Salz,**
**1 EL gewiegte Petersilie.**

Die Kartoffeln heiß schälen, abkühlen lassen, in Würfel schneiden und im heißen Fett anbraten. Die Eier mit Sahne und Salz verquirlen, über die Kartoffeln gießen und stocken lassen. Beim Anrichten mit Petersilie bestreuen. Dazu gibt es gekochtes Ochsenfleisch.

Variante

*100 g Fleischwurstwürfel unter die angebratenen Kartoffeln mischen.*

---

## Béchamelkartoffeln

**1 kg in der Schale gekochte Kartoffeln,**
**40 g Fett,**
**40 g Mehl,**
**1/4 l Fleischbrühe,**
**1/4 l Milch,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Muskat,**
**1/8 l saure Sahne,**
**50 g gekochter Schinken,**
**2 EL gewiegte Petersilie.**

Die heißen Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fett erhitzen, Mehl zugeben, eine helle Einbrenne bereiten, mit Fleischbrühe und Milch unter ständigem Rühren ablöschen und die Soße 10–15 Minuten durchkochen lassen. Würzig abschmecken, Sahne zufügen, den in Würfel geschnittenen Schinken mit den noch warmen Kartoffelscheiben in die Soße geben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit Petersilie bestreut anrichten.

---

## Saure Kartoffelrädchen



**1 kg Kartoffeln,**
**40 g Fett,**
**60 g Mehl,**
**ca. 1 l Fleischbrühe,**
**2–3 EL Essig,**
**1 Lorbeerblatt,**
**2 Nelken,**
**einige Pfefferkörner,**
**1/2 Glas Weißwein,**
**Salz,**
**Majoran.**

Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden, im Dampf ca. 25 Minuten garen und das Wasser abgießen. Von Fett und Mehl eine braune Schwitze herstellen, mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen, Essig und Gewürze zufügen, die Soße 20 Minuten kochen, durchpassieren und den Wein unterrühren. Zuletzt die Kartoffelscheiben einlegen, heiß werden lassen und evtl. mit wenig Salz und Majoran nachwürzen.

Variante

*Anstatt in der braunen sauren Soße die Kartoffelscheiben in einer Butter- oder Tomatensoße erhitzen.*

## Kartoffelpüree




**1 kg Kartoffeln,**
**Salzwasser,**
**30 g Butter/Margarine,**
**Salz, Muskat,**
**ca. 3/8–1/2 l Milch.**
**20 g Butter zum Übergießen.**

Die Kartoffeln schälen, in kleinere Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser oder im Dampf 20–30 Minuten weich kochen. Das Wasser abschütten und die Kartoffeln durch die Presse oder ein Sieb drücken. Das zerlassene Fett, Salz, Muskat und so viel heiße Milch zufügen, bis sich das Püree rühren läßt. Mit dem Schneebesen schaumig schlagen und mit zerlassener oder hell gebräunter Butter übergießen oder in Butter knusprig gebratene Zwiebelringe obenauf geben. Wer es eilig hat, nimmt eine Packung Püreeflocken.

### Varianten

- *50 g gewaschene Kresse daruntermischen und das Püree mit Tomatenachteln garnieren.*
- *Das Kartoffelpüree mit einer feingeriebenen Karotte und 1 EL kleingehackten Kräutern verfeinern.*

---

## Zwiebelpüree



**1 kg Kartoffeln,**
**Salzwasser,**
**4 mittelgroße Zwiebeln,**
**3/8–1/2 l heiße Milch,**
**Salz, Majoran,**
**edelsüßes Paprikapulver.**

Die geschälten, gewaschenen und in kleinere Stücke geschnittenen Kartoffeln in Salzwasser 20–30 Minuten garen. Die Zwiebeln schälen, in kleinere Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser gleichzeitig 20–30 Minuten weich kochen. Dann herausnehmen und durchpassieren. Von den Kartoffeln das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch die Presse drücken. Die heiße Milch, Gewürze und das Zwiebelpüree zufügen, mit dem Schneebesen schaumig schlagen und würzig mit edelsüßem Paprikapulver abschmecken.

---

## Kartoffelring




**1 kg Kartoffeln,**
**Salzwasser,**
**50 g Butter/Margarine,**
**2 Eier, Salz,**
**Muskat,**
**1 kleine Dose oder eine kleine Packung Tiefgefriererbsen,**
**1–2 EL Semmelbrösel.**

Die geschälten Kartoffeln waschen, in kleinere Stücke schneiden, in Salzwasser 20–30 Minuten weich kochen, abdämpfen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Nach dem Abkühlen Butter oder Margarine, Eier und Gewürze dazugeben und alles gut vermischen. Die abgetropften oder aufgetauten Erbsen in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Ringform geben, darüber den Kartoffelteig verteilen, mit dem Kochlöffel etwas hineindrücken und im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen.
Heiß auf eine Platte stürzen und in die Mitte Geschnetzeltes oder kurz gebratenes gemischtes Hackfleisch füllen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

## Kartoffelkroketten



**500 g Kartoffeln,**
**30 g Butter/Margarine,**
**2 Eigelb,**
**Salz,**
**Muskat,**
**1–2 EL Mehl,**
**1–2 Eiweiß,**
**ca. 3 EL Semmelbrösel,**
**Backfett.**

Die geschälten Kartoffeln waschen, in kleinere Stücke schneiden und in Salzwasser 20–30 Minuten garen. Abgießen, abdämpfen und durch die Kartoffelpresse drücken. Nach dem Abkühlen die schaumig gerührte Butter oder Margarine, Eigelb, Salz, Muskat und Mehl daruntermischen. Pikant abschmecken. Aus dem Kartoffelteig mit bemehlten Händen fingerlange Röllchen oder kleine Kugeln formen, in Eiweiß und Semmelbröseln wenden und im heißen Fett ca. 5 Minuten schwimmend hellbraun backen.
Schneller geht es mit Kartoffelkroketten aus dem Paket.

### Varianten

- *Von dem Kartoffelteig flache Küchlein formen und unpaniert von beiden Seiten in wenig Fett zu schöner Farbe braten.*
- *Unter den Kartoffelteig 100 g in kleine Würfel geschnittenen gekochten Schinken mischen und Kroketten paniert oder Küchlein unpaniert braten.*

---

## Herzogin-Kartoffeln



**Kartoffelmasse wie für Kartoffelkroketten,**
**1–2 Eigelb,**
**Paprikaschotenstreifen aus dem Glas.**

Den Kartoffelteig in einen Spritzsack füllen, kleine Türmchen, Streifen oder Kringel auf das gefettete Backblech spritzen, mit Eigelb bestreichen und 10–15 Minuten backen. Mit Paprikaschotenstreifen garniert anrichten.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Feine Kartoffelbällchen



**125 g gekochte Kartoffeln,**
**50 g gewiegter, gekochter Schinken,**
**1–2 Eigelb,**
**je 1 Prise Salz und Muskat,**
**1 EL geriebener Käse,**
**1 EL Mehl,**
**30 g Butter,**
**Semmelbrösel,**
**Backfett.**

Die erkalteten Kartoffeln schälen, reiben und mit Schinken, Eigelb, Gewürzen, Käse und Mehl im Wechsel unter die leicht gerührte Butter mengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen, in Semmelbröseln wenden und in heißem Fett schwimmend hellbraun backen. Man kann auch aus der Masse kleine Würstchen und Halbmonde formen und gebacken zur Verzierung von Braten, Gemüse usw. verwenden.

## Kartoffelpuffer (Reibekuchen, Kartoffelpfannkuchen)




**750 g Kartoffeln,**
**½ Tasse Milch oder Sahne (süß oder sauer),**
**4–5 am Vortag gekochte Kartoffeln oder 2–3 EL Mehl,**
**je 1 Prise Salz und Muskat,**
**1 Ei,**
**Backfett oder Öl.**

Die Kartoffeln schälen, roh in eine Schüssel reiben und kurze Zeit zugedeckt stehen lassen, damit sich das Kartoffelwasser etwas absetzen kann. Davon 2–3 EL wegnehmen und dafür die Milch oder die Sahne zufügen. Dann die gekochten, geriebenen Kartoffeln oder Mehl, Salz, Muskat und Ei untermischen, den Teig glatt rühren und kleine, flache Pfannkuchen im heißen Fett oder Öl auf beiden Seiten knusprig backen.
Die Reibekuchen sollten möglichst kurz vor dem Anrichten zubereitet und sehr heiß serviert werden. Salat oder Apfelbrei dazu reichen und evtl. die Pfannkuchen bei Tisch mit Zucker bestreuen.
Wer sich die Arbeit des Kartoffelreibens sparen will, nimmt 1 Paket Kartoffelpuffer oder tiefgefrorene Puffer.

### Varianten

- *Zu den Kartoffelpuffern außer Apfelmus noch 4–6 EL kroß gebratene Speckwürfel servieren.*
- *Zu den Kartoffelpuffern einen Mandarinen- oder Orangenquark servieren. Das schmeckt besonders Kindern.*
- *1 feingewiegte, in Fett glasig gedünstete Zwiebel, etwas Petersilie und Schnittlauch, 1 Prise Salz und Kümmel und noch 1 EL Mehl unter die geriebenen Kartoffeln mischen. Milch, gekochte Kartoffeln und Ei dann weglassen.*
- *Die rohen, geriebenen Kartoffeln ca. ½ Stunde zugedeckt stehen lassen, das abgesetzte Kartoffelwasser zur Hälfte abgießen, außer den angegebenen Zutaten noch 125 g Quark und 2 EL Mehl daruntermischen.*

---

## Kartoffelnudeln (Schupfnudeln)





**1 kg Kartoffeln,**
**1 Ei,**
**je 1 Prise Salz und Muskat,**
**ca. 150 g Mehl,**
**Backfett.**

Die am Tage zuvor gekochten Kartoffeln schälen, fein reiben, Ei, Salz und Muskat zufügen. Dann je nach der Beschaffenheit der Kartoffeln so viel Mehl untermischen, bis die Menge zusammenhält. Den Teig durchkneten, fingerlange und fingerdicke Nudeln daraus formen und entweder im heißen Fett ringsum hellbraun braten oder in leicht gesalzenem Wasser einmal aufkochen, abtropfen lassen und dann ca. 8 Minuten braten.

### Variante

*Die abgetropften Schupfnudeln auf einem Backbrett trocknen lassen, in heißem Fett mit 1 verquirlten Ei und 2–3 EL süßer Sahne darüber bei guter Hitze im Backofen überbacken.*

## Pommes frites





**1 kg Kartoffeln,**
**Pflanzenfett oder Öl,**
**Salz.**

Die rohen, geschälten Kartoffeln waschen, gleichmäßig in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden und sorgfältig mit einem Tuch abtrocknen. Reichlich Fett in einer Fritüre (Spezialtopf mit Backsieb) stark erhitzen und die Kartoffelstäbchen portionsweise darin backen, bis sie hellgelb sind. Dann herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen, noch einmal in das heiße Fett geben und hellbraun fritieren. Auf einem erwärmten Sieb leicht schütteln und mit etwas Salz bestreut sofort servieren.
Wer sich's leichter machen will, greift zu tiefgefrorenen Pommes frites. Sie sind schon einmal fritiert, werden unaufgetaut auf das gefettete Backblech gegeben, mit Öl beträufelt, mit Salz bestreut und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten (E.Herd 200 / G.Herd 4) gebräunt.

---

## Pommes chips

Kartoffeln in messerrückendicke Scheiben schneiden und wie Pommes frites zubereiten.

---

## Streichholzkartoffeln (Pommes allumettes)

Kartoffeln in streichholzdünne Stäbchen schneiden, alle auf einmal vorfritieren und dann portionsweise kroß backen.

---

## Strohkartoffeln (Pommes paille)

Kartoffeln in noch dünnere Stäbchen schneiden, portionsweise ca. 3 Minuten fritieren und währenddessen öfters mit einem Schaumlöffel wenden. Vor dem Salzen auf Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen.

---

## Kartoffelnestchen

Kartoffeln wie zu Strohkartoffeln schneiden. Zur Zubereitung der Nestchen benötigt man eine Spezialform, die aus zwei ineinander passenden, mit einem Scharnier verbundenen Drahtkörbchen besteht. Die Kartoffelstreifen werden gegen das untere (größere) Sieb gedrückt, darauf wird der kleinere Korb fest aufgepreßt. Das fertige Nestchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit feinem Gemüse oder Pilzen gefüllt zur Garnierung großer Platten sehr gut geeignet.

# KLÖSSE = KNÖDEL

Ob »Klöße« oder »Knödel«, bleibt sich gleich. Beides bedeutet dasselbe, die Bezeichnungen sind regional unterschiedlich – in Süddeutschland spricht man mehr von Knödeln, in Norddeutschland mehr von Klößen. Wichtiger als die Frage des Namens ist die der Zubereitung:
Der Teig darf nicht zu flüssig sein. Er soll sich gut von der Schüssel lösen.
Klöße formt man am besten mit nassen oder bemehlten Händen. Wichtig ist der Probekloß, den man kocht, bevor man – möglicherweise umsonst – alle Klöße geformt hat. Falls der Teig noch nicht die richtige Konsistenz hat und der Kloß zerfällt, kann man je nach Rezept noch Grieß, Mehl oder Semmelbrösel dazugeben.
Für die Zubereitung benötigt man einen großen Topf mit viel kochendem Salzwasser, damit die Knödel schwimmen und nach dem Garwerden gut an die Oberfläche kommen können.
Klöße werden im offenen Topf bei geringer Wärmezufuhr gegart. Mehr ziehen als kochen lassen!
Zeitsparend und zuverlässig lassen sich Klöße aus der Packung zubereiten, wenn man sich genau an die Gebrauchsanweisung hält. Es gibt rohe und gekochte Klöße und Klöße »halb und halb«. Semmelknödel und gekochte Kartoffelknödel sind auch fix und fertig im Kochbeutel erhältlich.
Das Knödelpulver eignet sich ebenso wie Kartoffelpüree-Flocken oder -Pulver besonders gut zum Binden von Suppen, Soßen und Gemüse. Wer keine Semmelbrösel zur Hand hat, kann es auch zum Panieren verwenden.

## Kartoffelklöße von gekochten Kartoffeln




**1 kg gekochte Kartoffeln,
1–1½ trockene Brötchen,
20 g Butter/Margarine,
je 1 EL gewiegte Zwiebel und Petersilie,
2 kleine Eier, 2–3 EL Mehl,
je 1 Prise Salz und Muskat,
½ KL gehackter, frischer Majoran.
3 l Salzwasser,
20 g Butter,
1 EL Semmelbrösel.**

Die am Tag zuvor gekochten Kartoffeln schälen, reiben, mit den in Fett gerösteten Weckwürfelchen, der gedämpften Zwiebel, Petersilie und den anderen Zutaten gut vermengen. Aus dem Kartoffelteig mit nassen Händen gleichmäßig runde Klöße so lange formen, bis sie keine Risse mehr zeigen. In leichtem Salzwasser offen schwach kochend 8–10 Minuten garen. Die Klöße beim Anrichten mit gerösteten Semmelbröseln überschmälzen. Mit grünem Salat oder als Beilage zu Sauerbraten und Ragout servieren.

## Thüringer Grüne Klöße



**ca. 1200 g mehlige, ältere Kartoffeln,**
**1/8 l Milch oder Wasser,**
**2 KL Salz,**
**1 KL Majoran,**
**350–450 g gekochte Kartoffeln vom Vortag,**
**geröstete Weißbrotwürfel von 2 Brötchen.**

Kartoffeln schälen, waschen, in eine Schüssel mit Wasser reiben und 1/2 Stunde stehen lassen, damit sich das Kartoffelmehl absetzen kann. Das Kartoffelwasser abschütten und die rohen, geriebenen Kartoffeln in einem Säckchen oder Leinentuch gut ausdrücken. In einer Schüssel mit kochend heißer Milch oder Wasser überbrühen. Die gekochten Kartoffeln schälen, reiben oder durch die Presse drücken und rasch mit den überbrühten rohen Kartoffeln, Salz, Majoran und eventuell mit dem zurückgebliebenen Kartoffelmehl vermischen. Mit nassen Händen Klöße formen und mit einigen Weißbrotwürfeln füllen. Die Klöße in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 25 Minuten bei verminderter Wärmezufuhr gar ziehen lassen. Es wird empfohlen, einen Probekloß zu kochen. Wenn dieser zerfällt, muß noch etwas Mehl, Semmelbrösel oder Mondamin hineingearbeitet werden.
Die Klöße eignen sich vorzüglich als Beilage zu Hammel-, Rind-, Schweine- oder Gänsebraten.
Übriggebliebene Klöße in Scheiben schneiden und mit einem Stich Margarine und Speckwürfeln braten.

---

## Fränkische Knödel



**1 1/2 kg große, rohe Kartoffeln,**
**1/4 l Milch,**
**1 KL Salz,**
**60 g Grieß,**
**200 g gekochte Kartoffeln,**
**geröstete Weißbrotwürfel von 1 Brötchen,**
**20 g Butter/Margarine.**

Die rohen Kartoffeln schälen und in eine mit kaltem Wasser gefüllte Schüssel reiben. Milch und Salz zum Kochen bringen, den Grieß einstreuen und 10 Minuten quellen lassen. Unter die gut ausgedrückten, aufgelockerten, rohen Kartoffeln mengen und die gekochten, ebenfalls geriebenen Kartoffeln zufügen. Mit nassen Händen Knödel formen, mit gerösteten Semmelwürfelchen füllen und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen.
Der Grießbrei zum Binden erübrigt sich, wenn das Kartoffelmehl verwendet wird, das sich von den geriebenen, rohen Kartoffeln absetzt.
Statt 200 g gekochten Kartoffeln können auch 400 g und entsprechend weniger rohe verwendet werden. Als Beilage zu Sauerbraten, Schweine-, Enten- oder Gänsebraten sehr beliebt.

## Ostpreußische Kleine Klößchen




**1 kg rohe Kartoffeln,**
**3–4 gekochte, mehlige Kartoffeln vom Vortag,**
**Salz,**
**1 EL Mehl.**
**Bratfett,**
**80–100 g durchwachsener Speck,**
**2–3 Zwiebeln.**

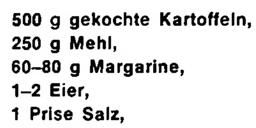
Die Kartoffeln in Wasser reiben, eine Zeitlang stehen lassen, das Wasser abgießen und die geriebenen Kartoffeln in einem Leinensäckchen ausdrücken. Gekochte, geriebene Kartoffeln, Salz und, falls nötig, 1 EL Mehl untermengen.
Mit nassen Händen kleine Kugeln und längliche Würstchen formen, ins kochende Wasser einlegen und bei verminderter Hitze gar ziehen lassen. Die kleinen Klößchen sind fertig, wenn sie nach ca. 20 Minuten an der Oberfläche schwimmen. Inzwischen in einer Pfanne in etwas Fett Speckwürfel und Zwiebelwürfel kroß braten und über den fertigen Klößchen anrichten. Ein beliebtes Kinderessen!

---

## Zwetschgenknödel






**500 g gekochte Kartoffeln,**
**250 g Mehl,**
**60–80 g Margarine,**
**1–2 Eier,**
**1 Prise Salz,**
**500 g ausgesteinte Zwetschgen,**
**Würfelzucker.**
**Geröstete Semmelbrösel,**
**Puderzucker.**

Die geschälten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Mehl, Margarine, Eier und Salz zufügen und gut durchkneten. Aus dem Teig mit nassen Händen Knödel formen und in die Mitte eine mit Würfelzucker gefüllte Zwetschge geben. Die Knödel in kochendem Salzwasser bei offenem Topf ca. 15 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Gut abgetropft auf einer vorgewärmten Platte mit reichlich gerösteten Semmelbröseln, vermischt mit etwas Puderzucker, darüber anrichten.

### Varianten

- *Anstelle von Zwetschgen die Knödel mit einer entsteinten Aprikose füllen und in Semmelbröseln gewendet anrichten.*
- *Obst weglassen und die Knödel mit 150 g gekochtem gewiegten Schinken füllen. Die Zugabe von Puderzucker entfällt dann.*

## Hefeknödel



**25 g Hefe (1 Würfel), 1/4 l Milch, 500 g Mehl, 40–60 g Butter/Margarine, 1–2 Eier, 1 Prise Salz.**

Aus den angegebenen Zutaten einen festen Hefeteig nach Grundrezept (Seite 414) zubereiten und gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat. Dann ovale Knödel abstechen und zum Aufgehen nochmals kurze Zeit auf ein bemehltes Backbrett legen. In schwach gesalzenem, stark strudelndem Wasser zugedeckt 10–15 Minuten kochen. Während dieser Zeit einmal umwenden und durch Anstechen mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Knödel gar sind. Bleibt noch Teig am Hölzchen kleben, noch etwas ziehen lassen. Abgetropft und mit 2 Gabeln leicht eingerissen, um das Zusammenfallen zu verhüten, zu Sauerbraten, saurer Leber usw. reichen.

---

## Serviettenkloß



**25 g Hefe (1 Würfel),**
**1/4 l Milch,**
**500 g Mehl,**
**40–60 g Margarine,**
**1–2 Eier, 1 Prise Salz,**
**2 EL Zucker,**
**etwas abgeriebene ungespritzte Zitronenschale.**

Aus den angegebenen Zutaten nach Grundrezept (Seite 414) einen Hefeteig bereiten, aufgehen lassen und zu einem großen Kloß formen. Eine Serviette mit Butter oder Margarine bestreichen, mit wenig Mehl überstreuen, den Kloß damit umhüllen und nochmals 1/2 Stunde zum Gehen warm stellen. Dann die geöffnete Serviette mit dem Kloß über einen Topf mit kochendem Wasser hängen, den Topfdeckel darauflegen und die 4 Serviettenenden darüber verknoten. Den Kloß nur durch Dampf, ohne Berührung mit dem Wasser, ca. 30 Minuten garen.
Beim Anrichten aus der Serviette lösen, auf eine vorgewärmte Platte stürzen, in Scheiben schneiden. Mit Blattsalat zum Braten oder mit Zucker und Zimt bestreut und mit heißer Butter beträufelt zu Kompott reichen.

---

## Tiroler Knödel



**100 g Schinkenspeck,**
**1 Paket Semmelknödel,**
**1/4 l Wasser,**
**Salz,**
**Muskat,**
**1 EL gewiegte Petersilie.**
**Geröstete Zwiebelstückchen.**

Den Speck in Würfel schneiden und unter den nach Anweisung auf dem Paket zubereiteten Knödelteig mit den Gewürzen und der Petersilie mischen. Nach der vorgeschriebenen Zeit mit nassen Händen Knödel formen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Beim Anrichten Zwiebelstückchen darübergeben. Dazu schmeckt Kraut.

---

Bunte Hackfleischpfanne (Seite 230). ▷





## Bayrische Semmelknödel mit Speck

**10 trockene Semmeln (Brötchen) vom Tag zuvor,
ca. 1/2 l Milch,
50 g Räucherspeck,
20 g Margarine,
je 2 EL gewiegte Zwiebel und Petersilie, 3 Eier,
je 1 Prise Salz und Muskat.**

**(Für 6 Personen)**



Die Semmeln in feine Scheiben schneiden, mit so viel warmer Milch übergießen, daß sie aufquellen können und 1/2 Stunde zugedeckt beiseite stellen. Den kleinwürfelig geschnittenen Speck in der Margarine gelb rösten, Zwiebel und Petersilie kurz mitdämpfen, nach dem Abkühlen Eier und Gewürze zufügen und die Semmeln untermengen. Faustgroße Klöße formen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen und sofort zu Tisch geben.
Pilze als Beilage dazu reichen.

---

## Kartäuser Klöße



**4 Milchbrötchen vom Vortag,
2 Eier, 2 EL Zucker,
1/4 l Milch, Backfett,
Zucker und Zimt.**

Die Brötchen abreiben und halbieren. Die Eier mit Zucker und Milch verquirlen, die Brötchen darin einweichen, leicht ausdrücken, Klöße formen, in den abgeriebenen Bröseln wenden und in heißem Fett rundum ca. 15 Minuten backen. Kurz vor dem Anrichten in Zucker und Zimt wenden und nochmals in das heiße Fett geben, damit sich eine Zuckerkruste bildet, die wie Karamel schmeckt. Apfelmus oder beliebiges Kompott dazu reichen.

Variante

*Die Klöße nach dem Wenden in Semmelbröseln mit 50 g in Stifte geschnittenen Mandeln spicken, auf ein gefettetes Backblech setzen, auf jedes ein Butterflöckchen legen und ca. 20 Minuten hellgelb backen (E.Herd 200 / G.Herd 4). Kompott dazu reichen.*

---

## Mehlknödel

**20 g Butter/Margarine,
2–3 in Würfel geschnittene Weißbrotscheiben,
1 EL gewiegte Kräuter (Petersilie, Thymian, Estragon, Schnittlauch),
400 g Mehl,
1/2 KL Backpulver, 1 Ei,
2 KL Selleriesalz,
ca. 1/4 l Milch.**



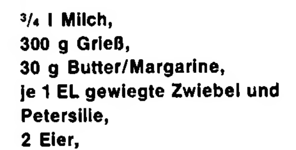
Das Fett erhitzen und die Brotwürfelchen knusprig rösten. Mit den Kräutern vermischen. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Ei und Selleriesalz in eine Schüssel geben und soviel Milch dazugießen, daß der Teig glatt, aber nicht zu fest wird. Mit nassen Händen Knödel formen, mit den Brotwürfeln füllen und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen.

---

◁ Tomaten-Pilz-Auflauf (Seite 302).

## Gefüllte Grießknödel


**$\frac{3}{4}$ l Milch,
300 g Grieß,
30 g Butter/Margarine,
je 1 EL gewiegte Zwiebel und Petersilie,
2 Eier,
Salz,
Muskat,
100 g gewiegter gekochter Schinken oder Schinkenwurst.
Geröstete Weißbrotwürfel.**

Die Milch zum Kochen bringen, den Grieß einstreuen und zu einem dicken Brei kneten. Im heißen Fett Zwiebel und Petersilie kurz dünsten und mit Eiern und Gewürzen unter den Grießteig mischen. Wenn dieser etwas abgekühlt ist, mit nassen oder bemehlten Händen Knödel formen, mit Schinken- oder Wurststückchen füllen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Weißbrotwürfelchen darüber anrichten. Dazu eine Bratensoße und Karottensalat reichen.

---

## Quarkknödel

**750 g Quark (10%),
3 Eier, 3 EL Mehl,
1 Prise Salz,
3–4 EL Semmelbrösel,
4–5 EL Grieß,
1 Prise Zimt,
1 EL Rosinen.
Geröstete Semmelbrösel.**

Den Quark mit den ganzen Eiern, dem Mehl und den restlichen Zutaten gut vermischen und 1 Stunde stehen lassen. Mit nassen oder bemehlten Händen Knödel formen und in schwach kochendem Salzwasser offen 10–15 Minuten ziehen lassen. Abgetropft auf einer vorgewärmten Platte mit den Semmelbröseln darüber anrichten.

### Varianten

- *Semmelbrösel noch mit Zucker und Zimt vermischen. Rosinen weglassen und braune Butter über die Knödel verteilen.*
- *Knödel mit einer entsteinten Aprikose füllen und in Semmelbröseln gewendet anrichten.*

---

## Reisknödel



**$1\frac{1}{4}$ l Brühe (Würfel),
40 g Butter/Margarine,
Salz,
250 g Brühreis,
Pfeffer, Muskat,
edelsüßes Paprikapulver,
3 Eier, 50 g Mehl,
3 EL geriebener Käse.**

Die Brühe mit Fett und Salz zum Kochen bringen, den gewaschenen Reis dazugeben und bei geringer Hitze körnig weich kochen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Erkalten lassen, Eier und Mehl darunterrühren, Knödel abstechen und mit 2 Eßlöffeln formen. In kochendem Salzwasser bei geringer Hitze garen. Abgetropft und mit Käse bestreut auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Dazu gibt es eine beliebige Soße und Blattsalat.

### Variante

*Jeden Knödel mit 1–2 gewässerten Krabben füllen.*

# Teigwaren

## Tips für die Zubereitung

Teigwaren werden grundsätzlich in kochendes Salzwasser gegeben. Damit sie genügend Platz zum Aufgehen haben, muß die Wassermenge reichlich bemessen werden.
Spaghettis, Nudeln, Spätzle kleben nicht zusammen, wenn man dem Kochwasser einige Tropfen Öl beigibt.
Teigwaren dürfen nicht zu weich gekocht werden. Die Italiener, Spezialisten im Zubereiten köstlicher Spaghettigerichte, kochen sie grundsätzlich »al dente«, also so, daß die Zähne noch etwas zu beißen haben. Diesen Garungszustand erreicht man problemlos, wenn man sich genau an die auf den jeweiligen Packungen angegebenen Kochzeiten hält.
Nach dem Kochen schüttet man die Teigwaren sofort auf ein Sieb und schreckt sie mit lauwarmem Wasser ab. Dann kleben sie nicht aneinander und liegen locker und lecker auf der Platte oder in der Schüssel.

---

## Spätzle (Grundrezept)




**500 g Mehl,**
**4 Eier,**
**1–2 KL Salz,**
**¼ l Wasser.**

**Salzwasser,**
**2 EL Butter/Margarine,**
**3–4 EL Semmelbrösel oder geröstete Zwiebelringe.**

Das Mehl mit Eiern, Salz und Wasser zu einem festen Teig rühren und so lange schlagen (mit Rührlöffel oder Knethaken der Küchenmaschine), bis er Blasen zeigt und kein Teigrest mehr am Kochlöffel hängen bleibt, wenn er zur Probe in die Höhe gehalten wird. Einen Teil des Teiges auf ein nasses Spätzlebrett streichen und mit einem breiten Messer oder Schaber möglichst dünne, lange Teigstreifen (Spätzle) in das schwach kochende Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle hochkommen (sie werden klebrig, wenn sie zu lange im Wasser schwimmen), mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz in heißem Wasser schwenken, auf ein Sieb geben und beim Anrichten mit in Butter hell gerösteten Semmelbröseln oder Zwiebelringen überschmälzen.

## Spätzle-Varianten

- *Anstelle von Semmelbröseln oder Zwiebelringen ausgelassene Speckwürfelchen darübergeben.*
- *Unter den geschlagenen Teig noch 3–4 erkaltete, geschälte, geriebene Kartoffeln mengen.*
- *Spätzle im Wechsel mit gekochtem Sauerkraut auf einer Platte mit gerösteten Zwiebelringen darüber anrichten.*
- *Spätzle in heißem Fett unter öfterem Wenden so lange braten, bis sie eine helle Kruste haben. 1–2 Eier mit ½ Tasse Milch oder saurer Sahne und Salz verquirlen, darübergießen und dann stocken lassen.*

## Käsespatzen



*50–60 g Butterschmalz erhitzen und im Wechsel eine Schicht Spätzle und eine Schicht geriebenen Käse (100–150 g) zufügen, bei geringer Hitze ziehen lassen und mit gerösteten Zwiebelringen darüber sofort anrichten. Die Allgäuer Käsespatzen müssen heiß auf den Tisch kommen, sie verlieren an Wohlgeschmack, wenn sie nur einen Moment zu lange stehen.*

---

## Selbstgemachte Nudeln



**3 Eier,**
**Salz,**
**Essig,**
**360–400 g Mehl,**
**Salzwasser.**
**40 g Butter/Margarine,**
**2 EL Semmelbrösel oder fein geschnittene Zwiebeln.**

Die Eier in einer Schüssel mit 1 Prise Salz verquirlen, auf jedes Ei ½ Eischale Wasser rechnen und zufügen; einige Tropfen Essig darüber träufeln (dadurch trocknen die Nudelfladen später rascher), das Mehl nach und nach untermischen und zu einem festen Teig verarbeiten. Auf dem Backbrett so lange kneten, bis er beim Durchschneiden Blasen zeigt, dann in 4–6 Stücke teilen, mit einer Schüssel bedecken, damit der Teig geschmeidig bleibt, und einen Teil nach dem anderen sehr dünn, fast durchsichtig, auswellen. Die ausgewellten Nudelplatten auf ein Tuch legen (darauf achten, daß sie nicht zu trocken werden) und in gleichmäßige, etwa 6 cm breite Streifen rädeln, aufeinanderschichten, in breite oder schmale Nudeln schneiden und zum völligen Trocknen auf dem Backbrett weit auseinanderbreiten.

Die Nudeln nicht länger als 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen, auf einem Sieb kurz abtropfen lassen und sehr heiß auf einer Platte anrichten. Mit gerösteten Semmelbröseln oder fein geschnittenen, in etwas Butter oder Margarine gelb gedämpften Zwiebelstückchen überschmälzen.

## Varianten

- *Eine kleingeschnittene Zwiebel in 30 g heißem Fett glasig dämpfen, 100 g kleinwürfelig geschnittenen, gekochten Schinken und die Nudeln dazugeben. 10 Minuten offen dämpfen, dann zudecken und in der Pfanne noch etwas anbacken lassen. Blatt- oder Kartoffelsalat dazu reichen.*

- *»Grüne Nudeln« erhält man durch Beigabe von Tiefgefrierspinat wie im Rezept »Lasagne« (Seite 332).*

---

## Maultaschen




**Nudelteig (Seite 330).**
**Fülle:**
**2 trockene Brötchen,**
**2 Eier,**
**je 1 EL gewiegte Petersilie und Zwiebel,**
**Salz,**
**Muskat,**
**200 g Hackfleisch oder Bratwurstbrät,**
**1 Paket (400 g) Tiefgefrier-Spinat,**
**Eiweiß,**
**Salzwasser,**
**Fleischbrühe,**
**2–3 EL geröstete Semmelbrösel.**

Einen nicht zu weichen Nudelteig zubereiten, messerrückendick auswellen und in ca. 10 cm große Quadrate aufschneiden. Zu den eingeweichten, ausgedrückten Brötchen die Eier, Zwiebel und Petersilie, Gewürze und das Hackfleisch oder Bratwurstbrät geben. Den Spinat nach Vorschrift auftauen und daruntermischen.
Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Die Fülle in kleine Häufchen auf die Teigstücke setzen, diese zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Die Maultaschen in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 10 Minuten garen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. In Fleischbrühe mit gerösteten Semmelbröseln darüber anrichten.

## Variante

*Die erkalteten Maultaschen in Streifen schneiden, in Fett unter Wenden braten, verquirlte Eier darübergeben und stocken lassen. Gebräunte Zwiebelringe darübergeben.*

## Ravioli




*Anstatt Quadrate runde Plätzchen aus dem Teig ausstechen, füllen und halbmondförmig zusammenklappen. Die Ravioli werden in einer sämigen Tomatensoße serviert.*

# Gefüllte Lasagne

**(Für 4–6 Personen)**

**350 g Spinat, frisch oder tiefgefroren,**
**400 g Mehl,**
**3 Eier,**
**1 KL Salz,**
**1 KL Olivenöl.**
**Oder 400 g fertig gekaufte Lasagne.**
**2–3 EL Öl,**
**2 Zwiebeln,**
**2 Knoblauchzehen,**
**400 g gemischtes Hackfleisch,**
**3 Tomaten,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Oregano,**
**Thymian.**
**2 EL Butter,**
**4 EL Mehl,**
**1 Tasse Milch,**
**4 EL süße Sahne,**
**je 1 Prise Salz, Muskat.**
**4–6 EL Parmesan.**

Den Spinat waschen, entstielen und mit wenig Wasser gar dünsten. Abkühlen und abtropfen lassen und fein pürieren. (Den Tiefgefrierspinat nach Vorschrift auftauen.) Das Mehl in eine Schüssel sieben und in eine Vertiefung in der Mitte die verquirlten Eier, Salz, Olivenöl und den pürierten Spinat hineingeben. Mit dem Knethaken durcharbeiten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Evtl. 1 KL warmes Wasser mit unterrühren.
Den Teig auf ein bemehltes Backbrett legen, nochmals ca. 10 Minuten gründlich durchkneten, so daß der Teig schön glatt und elastisch wird.
Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen, in 4 Teile zerschneiden und den Teig papierdünn auswellen. Kleinere Rechtecke schneiden und diese ca. 12–15 Minuten in viel kochendem Salzwasser »al dente« (d. h. nicht zu weich) garen.
Inzwischen in einer Pfanne Öl heiß werden lassen, fein gehackte Zwiebeln und sehr fein zerkleinerte Knoblauchzehen darin andünsten, Hackfleisch zugeben und so lange anbraten, bis es die Farbe verliert.
Tomaten überbrühen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Zu dem Hackfleisch geben und das Ragout würzig abschmecken.
Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl einrühren, bis es leicht kuchig riecht, den Topf vom Herd nehmen und rasch die Milch und die Sahne einrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Flüssigkeit aufkochen lassen und dann mit Salz und Muskat abschmecken.
Eine große Auflaufform mit Butter bestreichen, eine Lage Lasagne, dann einige EL Ragout und Soße einfüllen und so im Wechsel weiter verfahren, bis die Zutaten aufgeteilt sind, die letzte Schicht bildet die Lasagne.
Dick mit Parmesan oder einem anderen Streukäse bestreuen, einige Butterflöckchen aufsetzen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Zum Schluß unter dem Grill kurz gratinieren.
E.Herd 175 / G.Herd 2

## Pasta Asciutta

**½ Knoblauchzehe oder einige Tropfen flüssige Knoblauchwürze,**
**40 g Fett,**
**1–2 gewiegte Zwiebeln,**
**300 g gemischtes Hackfleisch,**
**3–4 EL Tomatenmark,**
**¼ l Wasser,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Thymian,**
**wilder Majoran (Oregano),**
**250–300 g Spaghetti,**
**3–4 EL geriebener Parmesankäse.**

Die Pfanne mit der Knoblauchzehe oder der flüssigen Knoblauchwürze ausreiben. Das Fett erhitzen, die gewiegten Zwiebeln darin andünsten, das Hackfleisch zufügen, anbraten und so lange unter Zugabe des Tomatenmarks und der Gewürze dämpfen, bis es die rote Farbe verloren hat. Das Wasser zugießen und noch einige Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Pikant würzen. Die Soße heiß über die nebenher gegarten Spaghetti anrichten. Mit Käse bestreuen. Dazu wird Blatt-, Gurken- oder Tomatensalat gereicht.

Variante

*Noch 250 g blättrig geschnittene Champignons oder das in Ringe geschnittene Weiße von 2 Lauchstangen in der Soße mitdämpfen.*

---

## Italienische Spaghettipfanne

**300 g Spaghetti,**
**Salzwasser,**
**30 g Fett,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**2 grüne Paprikaschoten,**
**Thymian,**
**Basilikum,**
**500 g geschälte Tomaten,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**8 gefüllte Oliven,**
**2 EL geriebener Käse.**

Die Spaghetti zerkleinern, in das kochende Salzwasser geben und unter Zugabe von einigen Tropfen Öl bei geringer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Das Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und die entkernten, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten und Kräuter dazugeben und 5 Minuten dünsten. Die Tomaten daruntermischen und das Gemüse bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Pikant mit den Gewürzen abschmecken. Die abgetropften Spaghetti und darüber das Gemüse auf einer Platte anrichten. Mit Olivenscheiben garnieren und mit Käse bestreuen.

## Bündner Hörnchen

**300 g Hörnchen (Teigwaren),**
**Salzwasser,**
**1 Tasse süße Sahne,**
**2 EL Tomatenketchup,**
**100 g geriebener Greyerzer Käse,**
**50 g Butter,**
**100 g geriebener Sbrinz Käse,**
**10 Scheiben Bündner Fleisch oder Schwarzwälder Schinken.**

Die Hörnchen in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. In dieser Zeit die Sahne mit dem Tomatenketchup vermischen, den Greyerzer Käse unterrühren und unter Rühren so lange erhitzen, bis er zu schmelzen beginnt. Das Stück Butter dazugeben und über die abgetropften und kurz abgeschreckten Hörnchen anrichten. Den restlichen Käse darüberstreuen und das Gericht mit Bündner Fleischröllchen oder Schwarzwälder Schinkenröllchen garnieren. Dazu gibt es verschiedene Salate.

---

## Nudeln mit Reitersoße

**300 g breite Nudeln,**
**Salzwasser,**
**1/2 l weiße Soße (Seite 116),**
**150 g in Streifen geschnittene Schinkenwurst,**
**2 Tassen gedünstete Erbsen,**
**4 EL geriebener Käse,**
**20 g Fett,**
**4 Eier.**

Die Nudeln in das kochende Salzwasser geben und bei geringer Hitze ca. 12–15 Minuten garen. Die Soße nach dem Grundrezept zubereiten, Wurststreifen, Erbsen und den Käse daruntermischen und noch einige Minuten durchkochen lassen. Nebenher im heißen Fett Spiegeleier backen. Die abgetropften Nudeln auf einer Platte mit der Soße und den Spiegeleiern darüber anrichten.

# Eintopfgerichte

Das Geheimnis eines guten Eintopfgerichts liegt in der langen Kochzeit auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel. Zu Zeiten Toulouse-Lautrecs* waren zwölf Stunden Kochdauer keine Seltenheit. Dafür fehlt uns meistens die Zeit, dennoch gilt auch heute noch die Küchenregel, daß ein Eintopf desto besser im Geschmack wird, je länger er kocht.
Es ist jedoch wichtig, auf geringe Wärmezufuhr zu achten, damit die Köstlichkeiten nicht zu einem ausdruckslosen Brei zerkocht werden.
Eine Ausnahme bildet die Zubereitung im Dampfdrucktopf. Hier erzielt man bei wesentlich kürzeren Garzeiten schon den besten Wohlgeschmack.
Frische Kräuter erst zuletzt zugeben, damit sie nicht bitter schmekken.
Eintöpfe, die Hülsenfrüchte enthalten, werden kalt und ohne Salz aufgesetzt. Dies verkürzt die Garzeit. Bei vorbehandelten Linsen erübrigt sich das Einweichen. Die Kochzeit ändert sich nur unwesentlich.
Servierkasserollen aus Gußeisen, flammfestem Porzellan oder Jenaer Glas eignen sich für Eintopfgericht sehr gut. Das Kochgut bewahrt seinen Charakter, muß nicht mehr umgefüllt werden und kommt ohne Umwege kochendheiß auf den Tisch.

---

## Schwäbischer Sauerkrauttopf



**75 g Speck,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**750 g Sauerkraut,**
**1 kg Kartoffeln,**
**3/4 l Brühe oder Apfelsaft,**
**Salz,**
**edelsüßes Paprikapulver,**
**150 g gekochter Vorderschinken.**

Den Speck in Würfel schneiden, auslassen, die Zwiebelstückchen darin hell bräunen, das aufgelockerte Sauerkraut und die geschälten, in Scheiben geschnittenen rohen Kartoffeln dazugeben. Mit Brühe oder Saft auffüllen, würzen, den in dünne Streifen geschnittenen Vorderschinken daruntermischen und das Ganze ca. 45 Minuten garen.

Variante

*Der Schinken kann auch weggelassen und 4 Rippchen oder ein Eisbein mitgekocht werden.*

---

* Toulouse-Lautrec, Die Kunst des Kochens, im selben Verlag.

## Szegediner Gulasch



**2 Zwiebeln,**
**50 g Schweineschmalz,**
**2 KL Paprika,**
**500 g würfelig geschnittenes Schweinefleisch,**
**500 g Sauerkraut,**
**1 rohe, geriebene Kartoffel,**
**1/4 l Brühe,**
**1/8 l saure Sahne,**
**2 EL Tomatenketchup,**
**Salz.**

Die feingewiegten Zwiebeln im heißen Schmalz dünsten. Das gewaschene Fleisch mit Paprika bestäubt zugeben, anbraten und mit dem Sauerkraut und der Kartoffel sowie Brühe und Sahne 50–60 Minuten garen. Mit Tomatenketchup und Salz abschmecken.

---

## Pikanter Bohnentopf



**375 g in Würfel geschnittenes Rind- oder Hammelfleisch,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**50 g Schweineschmalz,**
**1/2–3/4 l Wasser,**
**500 g grüne Bohnen,**
**250 g geschälte Tomaten,**
**2 rote Paprikaschoten,**
**Salz, 1 EL Mondamin,**
**1/10 l saure Sahne,**
**ein paar Tropfen flüssige Knoblauchwürze.**

Die Fleischwürfel mit den Zwiebelstückchen im heißen Fett anbraten, Wasser zugießen und bei geringer Hitze 30 Minuten kochen. Dann die vorbereiteten Bohnen, Tomaten und die entkernten, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten zufügen. Wenn notwendig, noch etwas Wasser zugießen, wenig salzen und zugedeckt 30–40 Minuten fertig garen. Mondamin mit der Sahne verquirlen, das Gericht binden und zuletzt mit flüssiger Knoblauchwürze nach Belieben abschmecken. Dazu gibt es Kartoffelknödel.

---

## Irish Stew



**500–750 g Hammelfleisch (Brust oder Hals), in Würfel geschnitten,**
**40 g Fett,**
**4 Karotten,**
**1–2 Lauchstangen,**
**1 Sellerieknolle, in Würfel geschnitten,**
**8 kleine Zwiebeln,**
**1 kleiner Wirsing, zerteilt und kleingeschnitten,**
**Salz,**
**Kümmel,**
**Rosenpaprika,**
**10–20 kleine Kartoffeln,**
**1/2–3/4 l Fleischbrühe,**
**feingewiegte Petersilie.**

Die Fleischwürfel waschen, abtrocknen und im heißen Fett anbraten. Die in Scheiben geschnittenen Karotten und Lauchstangen, Selleriewürfel, geschälte Zwiebelchen, Wirsing, etwas Salz, Kümmel, 1 Prise Rosenpaprika und die geschälten Kartöffelchen zufügen. Die heiße Brühe darübergießen und alles zusammen zugedeckt bei geringer Hitze ca. 90 Minuten garen, ohne umzurühren. Den Eintopf würzig abschmecken und mit Petersilie bestreut anrichten.

## Pichelsteiner

*Anstatt Hammelfleisch je 125 g Ochsen-, Kalb-, Schweine- und Hammelfleisch verwenden und 50 g in Scheiben geschnittenes Ochsenmark mit den Fleischwürfeln anbraten.*

---

## Gaisburger Marsch



**375 g Rindfleisch zum Kochen (Hochrippe oder Beinfleisch),**
**Knochen,**
**Suppengrün,**
**1 Zwiebel,**
**2 l Wasser, Salz,**
**500 g Kartoffeln,**
**250 g Mehl,**
**1–2 Eier,**
**1/8 l Wasser,**
**1–2 EL gewiegte Petersilie,**
**gebräunte Zwiebelringe.**

Das gewaschene Fleisch mit den gewaschenen Knochen, dem vorbereiteten Suppengrün und der ungeschälten, halbierten Zwiebel in kaltem Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ca. 2 Stunden garen. Die Fleischbrühe durchsieben und das Fleisch in Würfel schneiden.
Die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln in der Fleischbrühe ca. 20 Minuten weich kochen. In dieser Zeit aus Mehl, Eiern, Wasser und Salz Spätzle nach Rezept Seite 329 zubereiten.
Eine Lage Kartoffeln, eine Lage Spätzle im Wechsel in einer Suppenschüssel anrichten. Die Fleischbrühe mit den Fleischwürfeln darübergießen und den Eintopf würzig abschmecken. Petersilie und gebräunte Zwiebelringe obenauf geben.

---

## Chicorée-Schüssel mit Schweinemettkugeln



**1 kg Kartoffeln,**
**8–10 Chicorée,**
**1–1 1/2 l Salzwasser,**
**500 g Schweinemett,**
**1 Zwiebel,**
**50 g Champignons aus der Dose,**
**1 Ei,**
**Salz, Pfeffer,**
**2 EL Sojasoße,**
**1 EL Kokosraspeln,**
**1/2 KL Mondamin,**
**40 g Fett,**
**1 EL Mehl,**
**5 EL Milch,**
**1 Prise Muskat.**

Die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln und den in Röllchen geschnittenen Chicorée in Salzwasser bei geringer Hitze 20 Minuten kochen.
Inzwischen Schweinemett mit gewiegter Zwiebel und den kleingehackten Champignons, Ei, Salz, Pfeffer, Sojasoße, Kokosraspeln und Mondamin gut verkneten. Mit nassen Händen kleine Kugeln formen und im heißen Fett rundum braten. Für die Chicorée-Kartoffeln das Mehl mit der Milch anrühren, dazugeben und das Gemüse noch ca. 10 Minuten bei geringer Hitze mehr ziehen als kochen lassen. Würzig abschmecken und die Mettkugeln darin anrichten.

## Schweizer Topfgericht



**375 g Rindfleisch zum Kochen,**
**2 Zwiebeln,**
**Suppengemüse,**
**$1^1/_2$ l Salzwasser,**
**500 g Kartoffeln,**
**1 Dose weiße Bohnen oder 300 g weiße Expreßbohnen,**
**weißer Pfeffer,**
**Salz.**

Das gewaschene Rindfleisch mit einer geschälten, zerteilten Zwiebel und dem vorbereiteten Suppengemüse in kochendes Salzwasser einlegen und bei geringer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Die Zwiebelstücke und das Suppengemüse entfernen, die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln und nach weiteren 20 Minuten die Bohnen aus der Dose oder die Expreßbohnen dazugeben. Etwa 10 Minuten mitkochen lassen. Den Eintopf pikant abschmekken und mit der restlichen gewiegten und hell gerösteten Zwiebel darüber anrichten.

---

## Paprika-Eintopf

**4 Paar Landjäger oder 300 g Krakauer Wurst,**
**4 Zwiebeln,**
**40 g Fett,**
**4 grüne Paprikaschoten,**
**1 rote Paprikaschote,**
**1 Peperoni,**
**4–6 geschälte Tomaten,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**edelsüßes Paprikapulver.**

Die enthäuteten Würste in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, mit den Wurstscheiben in etwas Fett anbraten und die entkernten, gewaschenen, in feine Streifen geschnittenen Paprikaschoten zufügen. Die zerkleinerte Peperoni und die geviertelten Tomaten zugeben und alles zusammen ca. 20 Minuten dünsten. Wenn nötig, etwas Fleischbrühe oder Wasser zugießen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Dazu gibt es körnig gekochten Reis, Spaghetti oder geschmälzte Nudeln.

---

## Westfälisches Blindhuhn

**250 g in Würfel geschnittener durchwachsener Speck,**
**ca. $1^1/_2$ l Wasser,**
**250 g weiße Expreßbohnen,**
**250 g grüne Bohnen (frisch oder tiefgefroren),**
**250 g Karotten,**
**3 Birnen,**
**3 mürbe Äpfel,**
**500 g Kartoffeln,**
**Salz,**
**Pfeffer.**

Den Speck rösten und mit Wasser übergießen. Die weißen Bohnen, die vorbereiteten, in kleine Stücke geschnittenen grünen Bohnen und Karotten, die geschälten, entkernten und kleingeschnittenen Birnen und Äpfel sowie Kartoffelwürfel dazugeben und alles zusammen ca. 30 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmekken.

## Pilaw (Serbisches Nationalgericht)

**500 g Schlachtbraten oder Schweinefilet, in Würfel geschnitten,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 kleine Zwiebel,**
**1 kleingehackte Knoblauchzehe,**
**80 g durchwachsener Räucherspeck,**
**125 g Reis,**
**Fleischbrühe oder Wasser,**
**etwas Bratensoße,**
**Salz,**
**1 Prise Paprika oder Cayennepfeffer,**
**3–4 EL Tomatenmark,**
**30 g geriebener Käse.**

Nur gut abgelagertes, zartes Fleisch, evtl. auch Schlegel- oder Nierenbraten vom Kalb oder Hammel, eignet sich für dieses Gericht. Im heißen Fett zuerst die feingeschnittene Zwiebel, Knoblauchzehe und die Speckwürfel dämpfen, dann die Fleischwürfel bei starker Hitze darin anbraten. Den gewaschenen, abgetropften Reis zufügen und mit so viel Fleischbrühe oder Wasser ablöschen, daß die Flüssigkeit doppelt so hoch im Topf steht wie der Reis. Etwas Bratensoße zugießen, würzen, nach dem ersten Aufwallen die Hitze vermindern und das Gericht ca. 30 Minuten garen. Vor dem Anrichten das Tomatenmark, den Käse und evtl. noch etwas Bratensoße unterrühren. Dazu gibt es Weißbrot.

---

## Bigos (Polnisches Eintopfgericht)



**3 gewiegte Zwiebeln,**
**100 g geräucherter Schinkenspeck,**
**50 g Fett,**
**2 Äpfel,**
**750 g Sauerkraut,**
**ein paar Wacholderbeeren,**
**350 g Krakauer Wurst,**
**250 g Weißkraut,**
**1 EL getrocknete Pilze,**
**1 Tomate,**
**½ l Wasser, Salz,**
**Pfeffer, Zucker,**
**1 Joghurt.**

Die Zwiebelstückchen und den kleingewürfelten Speck im heißen Fett hell bräunen. Die geschälten Äpfel in kleine Stückchen schneiden, dazugeben und bei geringer Hitze musig kochen. Dann das gelockerte Sauerkraut mit den Wacholderbeeren daruntermischen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze dünsten. Dazu etwas Wasser gießen. Die in Scheiben geschnittene Wurst dazugeben.
Inzwischen in einem anderen Topf das kleingeschnittene Weißkraut mit den Pilzen in wenig Wasser weich kochen. Unter das Sauerkraut mengen, die enthäutete und in Würfel geschnittene Tomate zufügen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zucker abschmecken und 30 Minuten fertig garen. Wenn notwendig, noch etwas mehr Wasser dazugeben. Das Gericht abschmecken und mit Joghurt darüber anrichten.

### Variante

*Statt der Krakauer Wurst können 400 g gewürfeltes Rind- und Schweinefleisch im heißen Fett angebraten und beigegeben werden.*

## Pot au feu

**2–4 Suppenknochen (davon 2 Markknochen),**
**2 l Wasser,**
**1 kg Rindfleisch (Schulter, Hohe Rippe oder Keule),**
**Geflügelklein,**
**1 mit 2 Nelken,**
**1 Lorbeerblatt und einigen Pfefferkörnern besteckte Zwiebel,**
**3 Karotten,**
**250 g blanchiertes Weißkraut,**
**1 kleine Knolle Sellerie,**
**1 geschälte, kleingeschnittene Tomate,**
**Pfeffer, Salz,**
**1 Hauch Muskat,**
**evtl. etwas gekörnte Brühe,**
**1 geröstete Brotscheibe pro Person,**
**2 EL kleingehackte Petersilie.**

Die Knochen mit kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen lassen und abschäumen. Das Schulterstück und das Hühnerklein in den Topf geben und ca. 20 Minuten kochen. Das Keulenstück und die besteckte Zwiebel einlegen und ca. 40 Minuten kochen.
Inzwischen das Gemüse vorbereiten. Die Karotten schaben und in Scheiben, das Weißkraut in feine Streifen und die Sellerieknolle würfelig schneiden. Alles Gemüse zum Fleisch geben und ca. 40 Minuten bei kleiner Flamme mitkochen. Mit den Gewürzen abschmecken.
Die Knochen aus der Brühe entfernen, Knochenmark mit dem separat aufgeschnittenem Fleisch servieren. Die heiße Gemüsebrühe über gerösteten Brotscheiben servieren, mit Petersilie überstreuen und eine Meerrettichsoße dazu reichen.
Als Beilagen gekochte Kartoffelscheiben, Mixed Pickles und Preiselbeerkonfitüre reichen.

### Variante

*In der Brühe kann auch ein Suppenhuhn und ein Stück Kalbslunge mitgekocht werden. Das gegarte Hühnerfleisch wird zu Frikassee oder abgekühlt zu einem Geflügelsalat verarbeitet. Die Lunge wird in feine Scheiben geschnitten und in einer pikant abgeschmeckten weißen Soße (S. 116) serviert.*

---

## Ravioligericht Adria





**1 Dose Ravioli,**
**300 g gekochtes, kleingeschnittenes Hühnerfleisch,**
**4–5 geschälte Tomaten,**
**2–3 EL geriebener Käse.**

Die Ravioli in eine gefettete Auflaufform geben. Das Hühnerfleisch und die Tomaten darüber verteilen und den Käse darüberstreuen. Den Auflauf in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 20 Minuten backen. Dazu gibt es Blattsalat.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Hamburger Eintopf



**500 g Hammelfleisch,**
**500 g grüne Bohnen,**
**1 KL Bohnenkraut oder**
**2 Zweige frisches Bohnenkraut,**
**10 kleine Kochbirnen,**
**Salz,**
**Fleischbrühe,**
**gewiegte Petersilie.**

Das Hammelfleisch mit heißem Wasser aufsetzen (das Fleisch knapp damit bedecken), die vorbereiteten, halbierten Bohnen, Bohnenkraut und Birnen (zuvor waschen, Blüte und Stiel entfernen) zufügen und zusammen ca. 75 Minuten dick einkochen. Während der Kochzeit mehrmals mit Wasser oder Fleischbrühe nachfüllen und mit Salz abschmecken. Das Fleisch in der Mitte einer Platte anrichten, die Bohnen und Birnen ringsum legen, mit Petersilie bestreuen und Salzkartoffeln dazu reichen.

---

## Hühnertopf



**1 junges Hähnchen,**
**1 Knoblauchzehe,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**Salz,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1 Zwiebel,**
**1/2 l Fleischbrühe,**
**2 Tassen Reis,**
**125 g frische Champignons oder andere Pilze (oder Dosenpilze),**
**1 kleine Dose grüne Erbsen,**
**4 Tassen Wasser,**
**2 EL geriebener Parmesan.**

Das vorbereitete Hähnchen in 4 Stücke teilen und mit der Knoblauchzehe, Zitronensaft und Salz einreiben. Die fein geschnittene Zwiebel im heißen Fett gelb dämpfen, die Geflügelstücke zugeben, kurz anbraten, Fleischbrühe oder Wasser zugießen und das Geflügel darin ca. 30 Minuten halbweich dünsten. Dann den gewaschenen, überbrühten, gut abgetropften Reis, die blättrig geschnittenen, frischen Pilze, die Erbsen und 4 Tassen Wasser zufügen. Alles zusammen ca. 20 Minuten zugedeckt kochen, vor dem Anrichten das Hühnerfleisch von den Knochen lösen, etwas zerteilen, unter den Reis mischen und über den Eintopf geriebenen Käse streuen.
Dosenpilze ohne Brühe untermischen und nur miterhitzen.

---

## Serbische Linsenschüssel



**3 Zwiebeln,**
**125 g Rauchfleisch,**
**375 g würfelig geschnittenes Schweinefleisch,**
**40 g Schweineschmalz,**
**375 g Linsen,**
**1 1/2 l Wasser, Weinessig,**
**Salz, Paprika,**
**1/2 zerdrückte Knoblauchzehe.**

Die Zwiebeln fein wiegen und das Rauchfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln, Rauch- und Schweinefleisch im heißen Fett anbraten. Die verlesenen Linsen zugeben, mit Wasser auffüllen, ca. 1 1/2 Stunden garen und pikant abschmecken. Erst ganz zuletzt die Knoblauchzehe untermischen.

## Pikanter Linsentopf

**250–300 g Linsen,**
**1 Stange Lauch (Porree),**
**1 Karotte,**
**1 Zwiebel, besteckt mit**
**3 Nelken,**
**1 getrocknete Chilischote,**
**1½–2 l Brühe,**
**500–750 g Kartoffeln,**
**4 Debrecziner Würstchen,**
**Salz, Pfeffer,**
**2 kleingehackte Essiggurken.**

Die Linsen verlesen, waschen und zusammen mit dem in Scheiben geschnittenen Lauch (Porree), der kleingeschnittenen Karotte, der geschälten, mit Nelken besteckten Zwiebel und der Chilischote in der Brühe 40 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze kochen. Die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln und die in kleine Stücke geschnittenen Debrecziner Würste dazugeben und weitere 25 Minuten kochen. Die Zwiebel entfernen und den Linsentopf pikant mit Gewürzen und Essiggurken abschmecken.

---

## Weißkraut-Eintopf mit Reis

**1 Zwiebel,**
**250 g kleinwürfelig geschnittenes Schweinefleisch,**
**40 g Fett,**
**2 Stangen Lauch (Porree),**
**750 g Weißkraut,**
**¾ l Brühe, 1 Msp. Piment,**
**Pfeffer, Salz,**
**2 Tassen vorbehandelter Reis,**
**2 EL Paprikastreifen aus dem Glas,**
**2 EL geröstete Semmelbrösel oder geriebener Käse.**

Die Zwiebel fein wiegen und mit den Fleischwürfelchen im heißen Fett kurz anbraten. Den in Scheiben geschnittenen Lauch und das in feine Streifen geschnittene Weißkraut dazugeben, mit Brühe auffüllen, 40 Minuten bei geringer Hitze kochen und würzen. Dann den gewaschenen Reis untermischen und das Ganze noch ca. 12 Minuten kochen, bis der Reis gar ist. Die Paprikastreifen darunterrühren und den Eintopf mit Semmelbröseln oder Käse bestreut anrichten.

---

## Türkischer Eintopf

**375 g in Würfel geschnittenes Lammfleisch,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**50 g Fett,**
**1 EL Tomatenmark,**
**½ l Wasser,**
**250 g grüne Bohnen,**
**3 Zucchini, 2 Auberginen,**
**1 zerdrückte Knoblauchzehe,**
**Salz, Cayennepfeffer,**
**1½ Tassen Reis,**
**2 EL gewiegte Petersilie.**

Die gewaschenen und abgetrockneten Fleischwürfel mit der Zwiebel im heißen Fett anbraten. Tomatenmark und Wasser dazugeben und ca. 50 Minuten bei geringer Hitze kochen. Dann das vorbereitete, zerkleinerte Gemüse mit der Knoblauchzehe, den Gewürzen und dem gewaschenen Reis dazugeben und ca. 20 Minuten fertig garen. Das Gericht würzig abschmecken, mit Petersilie bestreut auf den Tisch bringen.

---

Pikanter Bohnentopf (Seite 336). ▷


FINISIMO
TEQUILA
ESPUELA



## Ratatouille (Französisches Gemüsegericht)



**2 Auberginen, Salz,**
**2–3 Zucchini,**
**2 rote oder grüne Paprikaschoten,**
**3–4 Tomaten,**
**3 EL Olivenöl,**
**2 Zwiebeln,**
**2 Knoblauchzehen, Salz,**
**frisch gemahlener Pfeffer,**
**Basilikum,**
**Rosmarin,**
**Thymian,**
**falls nötig,**
**ein Schuß Weißwein.**

Auberginen waschen, dünn schälen, in Scheiben schneiden, leicht salzen und ziegelförmig auf einen Teller schichten, damit der bittere Saft abfließen kann. Ca. 20–30 Minuten stehen lassen.
Junge Zucchini nur waschen und würfelig schneiden, ältere Früchte schälen. Paprikaschoten in einer Pfanne ohne Fett anrösten und dann die Haut abziehen. Tomaten heiß überbrühen und ebenfalls enthäuten.
Öl erhitzen, die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen darin anbraten, Gemüse, bis auf die Tomaten, zugeben und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann die in Scheiben geschnittenen Tomaten und die Gewürze zufügen (Thymian zwischen den Fingern zerreiben) und umrühren. Weitere 10–20 Minuten köcheln lassen und, falls nötig, etwas Wein zugießen. Die Ratatouille darf nicht dünnflüssig sein!
Heiß mit geriebenem Parmesan und Stangenweißbrot servieren.
Die Ratatouille kann auch kalt gegessen werden. Servieren Sie Toast und Zitronenachtel dazu.

### Variante

*4 rohe, geschälte und in Scheiben geschnittene Kartoffeln mitgaren und die Ratatouille mit gebratenen Fleischwurstscheiben anrichten.*

---

## Straßburger Bäckeofe

**250 g Schweinefleisch (Hals),**
**250 g Hammelfleisch (Schulter),**
**250 g Rindfleisch (Schulter),**
**4 Zwiebeln,**
**1–2 Knoblauchzehen,**
**Petersilie, Thymian,**
**1–2 Lorbeerblätter,**
**Pfefferkörner,**
**Salz,**
**750 g Kartoffeln,**
**Weißwein.**

Die Fleischstücke waschen, mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, den zerdrückten Knoblauchzehen und Gewürzen in eine Schüssel geben. Soviel Weißwein darübergießen, daß alles gerade bedeckt ist, und 24 Stunden durchziehen lassen. Die Hälfte der geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform legen und darüber das in Würfel geschnittene Fleisch mit den Zwiebeln und Gewürzen schichten. Mit den restlichen Kartoffeln abdecken. Den Wein darübergießen und das Gericht im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden garen. In der Form servieren.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

◁ Rinderherz im Gemüsebeet (Seite 225).

# Pikante und süße Reisgerichte

Man unterscheidet zwischen folgenden Reisarten:
**Langkornreis (Patnareis)** kocht trocken, körnig und schneeweiß. Geeignet als Beilage, Hauptgericht, Suppeneinlage und Salat.
**Rundkornreis (Milchreis)** kocht sehr weich und gibt beim Kochvorgang Stärke ab. Geeignet für süße Gerichte.
**Weißkornreis (geschliffener Reis).** Ein Reis, bei dem das Silberhäutchen abgeschliffen ist und die Oberfläche mit einer Beschichtung überzogen ist. Genaue Kochzeit einhalten!
**Naturreis (brauner Reis)** ist gereinigt und ausgelesen, das Silberhäutchen wurde belassen. Deshalb enthält er noch alle Vitamine und Mineralstoffe. Die Kochzeit ist etwas länger als beim Weißkornreis. Wichtig für die Diätküche!
**Schnellkochender Reis** wird meist im Kochbeutel angeboten und benötigt, dank spezieller Vorbehandlung in der Industrie, nur ca. 5 Minuten Kochzeit.
Als Beilage werden für 1 Portion ca. 70 g und für ein Hauptgericht ca. 100 g roher Reis gerechnet.
Es empfiehlt sich, immer etwas mehr zu kochen als benötigt. Gekochter Reis hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche und tiefgefroren einige Monate.

---

## Körniger Reis Grundrezept I




**4 Tassen Wasser,**
**Salz,**
**2 Tassen Langkornreis.**

Wasser mit Salz aufkochen, den Reis zugeben, die Hitze reduzieren und im geschlossenen Topf ca. 15–20 Minuten quellen lassen. Anschließend auf ein Sieb geben, mit lauwarmem Wasser überbrausen und abtropfen lassen.

---

## Körniger Reis Grundrezept II




**1 EL Öl oder Margarine,**
**500 g Langkornreis,**
**Würfelbrühe,**
**Zitronensaft,**
**evtl. etwas Salz.**

In einem flachen, großen Topf das Fett erhitzen. Den gewaschenen, trockenen Reis zugeben, kurz anrösten und soviel Würfelbrühe zugießen, bis der Reis etwa 2 Fingerbreit mit Flüssigkeit bedeckt ist. Einen Spritzer Zitronensaft zufügen (dann bleibt der Reis schön weiß), eventuell noch etwas salzen, umrühren und den Reis zugedeckt auf kleiner Flamme 15–20 Minuten garen. Mit zwei Gabeln zerpflücken.

## Butterreis

**Wasserreis nach Grundrezept I,**
**30 g Butter.**

Den abgetropften Wasserreis zu der erhitzten Butter geben und bei geringer Hitze unter Rühren wärmen.

### Varianten

- *Nach Geschmack noch 2–3 KL Curry, 1 Msp. Safran oder Cayenne-Pfeffer daruntermischen. Mit Mandelstiften garnieren.*
- *Den angerichteten Reis dick mit Käse bestreuen.*
- *1 kleines Glas Pfahl- oder Jakobsmuscheln ohne Flüssigkeit mit gewiegter Petersilie unter den Reis mischen.*
- *50 g feingeschnittene Räucherzunge und einige blättrig geschnittene Champignons aus der Dose darunterrühren.*

---

## Panierte Reisklößchen

**200 g Langkornreis,**
**150 g würfelig geschnittener Schinken,**
**1–2 Eier,**
**Semmelbrösel,**
**Backfett.**

Den Reis nach Grundrezept I 15–20 Minuten körnig kochen. Dann auf ein Sieb geben, mit lauwarmem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Den Schinken untermischen. Mit einem Eßlöffel eiförmige Klößchen abstechen, in verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett knusprig backen. Dazu gibt es Blatt-, Tomaten-, Gurken- oder Karottensalat.

---

## Risotto

**1 gewiegte Zwiebel,**
**50 g Butter/Margarine,**
**2 Tassen Brühreis,**
**8 geschälte Tomaten,**
**1/2 l Würfelbrühe,**
**2–3 EL Parmesankäse.**

Die Zwiebeln im heißen Fett hellgelb dünsten, den gut abgeriebenen, jedoch ungewaschenen Reis zufügen und erhitzen, bis er glasig ist. Ab und zu umrühren. Tomaten und Brühe dazugeben, aufkochen und dann bei geringer Hitze, ohne umzurühren, ca. 20 Minuten quellen lassen. Den geriebenen Käse untermischen und den Risotto in eine gefettete Ringform füllen, andrücken und stürzen.
Mit einer Tomatensoße übergießen und Blattsalat dazu reichen.

### Variante

*Anstatt Tomaten feingehackte Kräuter oder grüne Erbsen unter den gegarten Reis mischen.*

## Risotto mit Spargelragout

**500 g Spargel,**
**1 Prise Zucker,**
**Salzwasser,**
**½ l Béchamelsoße (Seite 117),**
**50 g kleingehackter gekochter Schinken,**
**Zitronensaft.**

**250 g Rundkornreis,**
**1 kleine Zwiebel,**
**40–50 g Butter/Margarine,**
**½ l Würfelbrühe,**
**1 Msp. Safran,**
**2–3 EL geriebener Parmesan.**

Die Spargel waschen, schälen, holzige Teile abschneiden und in kleinere Stücke schneiden. Mit sehr wenig Zucker in Salzwasser ca. 40 Minuten kochen. Den Schinken und die Spargelstücke unter die Soße mischen und das Ragout würzig mit Zitronensaft abschmecken.
Den Reis ungewaschen mit einem Tuch abreiben. Die geschälte, gewiegte Zwiebel in der heißen Butter oder Margarine glasig dünsten, den Reis zufügen und unter Rühren so lange erhitzen, bis er glasig ist. Dann die kochendheiße Brühe mit Safran angießen, zum Kochen bringen und den Reis ca. 20 Minuten quellen lassen. Den Käse unter den auf einem Sieb abgetropften Reis rühren. Den Risotto bergartig auf einer Platte anrichten und das Spargelragout darübergeben.

---

## Ceylonesischer Reis



**300 g gekochtes Hühnerfleisch,**
**Salzwasser,**
**Zitronensaft,**
**200–250 g Brühreis,**
**1 KL kleingeschnittenes Mango Chutney,**
**1 Stange Lauch,**

**250 g Champignons,**
**40 g Butter/Margarine,**
**¼ l Hühnerbrühe,**
**1 EL Zitronensaft,**
**2–3 kleingeschnittene Bambussprossen aus der Dose.**

Das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden. Das Salzwasser zum Kochen bringen, etwas Zitronensaft zugießen, den Reis dazugeben, bei geringer Hitze 10–12 Minuten körnig kochen, auf ein Sieb zum Abtropfen geben und kurz mit lauwarmem Wasser abschrecken. Mango Chutney daruntermischen. Das Weiße der Lauchstange in dünne Ringe schneiden. Die Champignons säubern, waschen und blättrig schneiden. Das Gemüse im heißen Fett dünsten, Hühnerbrühe zugießen und ca. 10 Minuten leise kochen lassen. Mit Zitronensaft würzig abschmecken. Das Hühnerfleisch und die Bambussprossen untermischen und heiß werden lassen. Ganz zuletzt den Reis zufügen und möglichst alles heiß auf den Tisch bringen. Dazu gibt es gedünstete Sojabohnensprossen.

## Florida-Reis




**2 Tassen Langkornreis, Wasser, Salz, 250 g gemischtes Hackfleisch, 1 gewiegte Zwiebel, 2 KL Curry, 40 g Fett, 1 EL kleingeschnittene Ananasstückchen aus der Dose.**

Den gewaschenen Reis nach Grundrezept I zubereiten. Indessen das Hackfleisch mit der Zwiebel und Curry im heißen Fett so lange braten, bis das Fleisch die rote Farbe verloren hat. Den Reis auf ein Sieb schütten, kurz mit lauwarmem Wasser abschrecken, mit dem Hackfleisch vermischen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Ananasstückchen garnieren. Dazu gibt es Blattsalat.

---

## Reis mit geschnetzelter Leber




**250 g Brühreis, Salzwasser, 1 gewiegte Zwiebel, 60 g Butter/Margarine, 350 g Kalbs- oder Rinderleber, 1 säuerlicher Apfel, 1 EL Mehl, 2 geschälte Tomaten aus der Dose, 4–6 EL Weißwein, 2 EL geriebener Käse.**

Den gewaschenen Reis in das kochende Salzwasser schütten, ein kleines Stückchen Butter dazugeben und den Reis leise kochend 10–12 Minuten garen. Die Zwiebel im heißen Fett glasig dünsten. Die gewaschene, in dünne Blättchen geschnittene Leber und den geschälten, entkernten und in kleine Stücke geschnittenen Apfel dazugeben und unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Das Mehl darüberstäuben, die Tomaten und den Weißwein dazugeben und die gegarte Leber etwas salzen. Den abgetropften Reis in einer Schüssel mit Käse bestreuen und die Leber darüber anrichten.

---

## Brasilianische Reisbombe



**250 g Langkornreis, Streuwürze, 2 l Salzwasser, Curry, 8 Scheiben Ananas, in kleine Stücke geschnitten, 4 Bananen, 30 g Butter, 4 Scheiben gekochter Schinken, 4 KL geröstete Mandelblättchen.**

Den gewaschenen Reis in das kochende, mit etwas Streuwürze vermischte Salzwasser geben und bei geringer Hitze offen 15–20 Minuten körnig kochen. Den Reis auf ein Sieb geben, mit lauwarmem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, im Topf 2 Minuten trocken dämpfen, mit Curry würzig abschmecken und in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel füllen. Den Reis festdrücken und auf eine vorgewärmte Platte stürzen. In die Mitte eine Vertiefung drükken und mit Ananasstückchen füllen. Die geschälten Bananen in der heißen Butter 2 Minuten anbraten und mit den gerollten Schinkenscheiben um den Reis legen. Mit Mandelblättchen garnieren. Dazu wird Blattsalat gereicht.

## Serbisches Reisfleisch

**1 Zwiebel,**
**50 g Fett,**
**1 Msp. Paprika,**
**500 g in Würfel geschnittenes Kalbfleisch vom Bug oder Rindfleisch,**
**2 EL Mehl,**
**3–4 EL saure Sahne,**
**1/4–1/2 l Fleischbrühe,**
**Salz,**
**2 Tassen Weißkornreis,**
**4 Tassen Wasser,**
**2 EL geriebener Parmesan.**

Die gewiegte Zwiebel im heißen Fett hellgelb rösten, Paprikapulver zufügen, 1 Tasse Wasser zugießen und kurz durchkochen. Fleisch zufügen und so lange zugedeckt darin schmoren, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mehl darüberstäuben, mit Sahne und Fleischbrühe oder Wasser ablöschen und das Fleisch ca. 20 Minuten gar dämpfen. Mit Salz würzen.
Inzwischen den Reis ca. 12 Minuten körnig kochen, beim Anrichten locker mit den Fleischwürfeln vermischen und den geriebenen Käse obenauf streuen.

---

## Reis Casimir

**250 g Langkornreis,**
**1 l Salzwasser,**
**400 g geschnetzeltes Kalb- und Schweinefleisch,**
**50 g Fett,**
**125 g Champignons, blättrig geschnitten,**
**3/8 l Weißwein,**
**1/4 l süße Sahne,**
**Curry,**
**Salz,**
**1 EL Mandelblättchen,**
**1 KL Rosinen,**
**2 Pfirsichhälften aus der Dose,**
**6 Mandarinenspalten aus der Dose,**
**1 kleingeschnittene Ananasscheibe,**
**1 EL Bananenscheiben,**
**Meerrettichsahne (Seite 127).**

Den Reis nach Grundrezept I zubereiten. Inzwischen das geschnetzelte Fleisch im heißen Fett anbraten, die Champignons dazugeben, mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen, dann die Sahne zugießen und noch ca. 15 Minuten leise kochen. Sehr würzig mit Salz und Curry abschmecken und die Mandelblättchen, Rosinen, kleingeschnittene Pfirsichhälften, Mandarinenspalten, Ananas- und Bananenstückchen daruntermischen. Den Reis auf einem Sieb abtropfen lassen, lauwarm abschrecken und mit Curry würzen. In eine gefettete Ringform füllen, gut festdrücken und stürzen. Das Geschnetzelte mit der sehr würzigen Sahne-Currysoße in der Mitte anrichten. Den Reisrand mit Tupfen von Meerrettichsahne garnieren und diese mit Curry bepudern.

## Krabben-Pfanne



**250 g Brühreis,**
**Salzwasser,**
**60 g Fett,**
**1 gewiegte Zwiebel,**
**200 g Krabben, frisch oder tiefgefroren,**
**4 Eier,**
**1 EL gewiegte Petersilie,**
**Tomatenachtel.**

Den gewaschenen Reis in das kochende Salzwasser geben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Auf ein Sieb zum Abtropfen geben und mit lauwarmem Wasser abschrecken. Etwa 40 g Fett erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten, die Krabben zufügen und unter Wenden heiß werden lassen. Dann den Reis daruntermischen und bei geringer Hitze erwärmen. Die Eier mit etwas Wasser verquirlen und im restlichen Fett Rühreier backen. Über den auf einer Platte angerichteten Reis verteilen und mit Petersilie und Tomatenachteln garnieren.

---

## Paella Costa Brava

**4–5 EL Öl,**
**1–2 gewiegte Zwiebeln,**
**1 rote und 1 grüne Paprikaschote,**
**350 g Brühreis,**
**2 EL Tomatenmark,**
**Salz,**
**Pfeffer,**
**Paprika,**
**1 l Würfelbrühe,**
**200 g geschnetzeltes Schweinefleisch,**
**40 g Fett,**
**250 g gekochtes, kleingeschnittenes Hühnerfleisch,**
**1 Tasse gegarte, grüne Erbsen,**
**100 g Krabben,**
**6–8 schwarze Oliven.**

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel hell rösten. Die entkernten Paprikaschoten in Streifen schneiden, waschen und zufügen. Den gewaschenen Reis daruntermischen und andünsten. Tomatenmark unterrühren, pikant würzen und die Würfelbrühe zugießen. Den Reis ungefähr 20 Minuten ausquellen lassen.
Inzwischen das Schweinefleisch im heißen Fett anbraten, wenden und bei geringer Hitze in ca. 15 Minuten fertig garen. Mit dem kleingeschnittenen Hühnerfleisch und den Erbsen unter den Reis mischen. Diesen noch einmal abschmecken, auf einer großen vorgewärmten runden Platte anrichten und mit den Krabben und schwarzen Oliven garnieren.

## Zucchini im Reisrand



**500 g Zucchini,**
**Salz,**
**100 g Butter/Margarine,**
**2 EL Mehl,**
**Zitronensaft,**
**2 Eigelb,**
**250 g Brühreis,**
**Salzwasser,**
**2–3 EL geriebener Käse,**
**Tomatenachtel,**
**Eiviertel.**

Das in Scheiben geschnittene, vorher gut gewaschene Gemüse in Salzwasser 8–10 Minuten kochen. 50 g Fett erhitzen, Mehl anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit den Eigelb legieren. Zucchini zu der Soße geben. Nebenher den Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Das restliche Fett und den Käse unter den warmen Reis mischen, in eine gefettete Ringform füllen, etwas andrükken und kurz in den vorgeheizten Backofen stellen. Den Reis auf eine Platte stürzen und in der Mitte das Gemüse anrichten. Mit Tomatenachteln und Eivierteln garnieren.

Variante

*Anstelle von Zucchini können auch Champignons verwendet werden.*

---

## Kalte Reiscreme

**250 g Reis,**
**1 l Milch,**
**1 Prise Salz,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**6 Blatt weiße Gelatine,**
**125 g Zucker,**
**2 EL Arrak oder Orangenlikör,**
**¼ l süße Sahne.**

Milch mit Salz und Vanillinzucker aufkochen, den Reis zufügen, auf kleinster Flamme ca. 30 Minuten langsam ausquellen lassen und kalt stellen. Indessen die Gelatine einweichen, ausdrücken und mit 3 EL heißem Wasser auflösen. Zucker, Arrak oder Orangenlikör unter den Reis mischen, die Gelatine und die steifgeschlagene Sahne unterziehen und die Creme in eine kalt ausgespülte, mit Zukker ausgestreute Form füllen. Im Kühlschrank steif werden lassen, stürzen und mit Fruchtsaft beträufeln.

---

## Reis Trautmannsdorff

**Rezept kalte Reiscreme (nur 1 EL Arrak und ½ l steifgeschlagene Sahne),**
**250 g entsteinte helle Sauerkirschen,**
**Aprikosen oder Pfirsiche,**
**Mandarinenspalten aus der Dose.**

Eine gefettete Ringform mit den Kirschen auslegen und die Creme einfüllen, evtl. einige Kirschen unter die Creme mischen. Oder die Form nur mit Reiscreme füllen, und nach dem Stürzen mit gedünstetem Obst belegen.

## Reisschmarren

**200 g Rundkornreis,**
**3/4 l Milch,**
**1 Prise Salz,**
**50 g Butter/Margarine,**
**80 g Zucker,**
**2–3 Eier,**
**geriebene Schale von**
**1/2 Zitrone**
**oder etwas Vanillinzucker,**
**evtl. 20 g geschälte,**
**feingehackte Mandeln,**
**40 g Sultaninen,**
**Backfett,**
**Zucker und Zimt.**

Den gewaschenen Reis in die strudelnde, etwas gesalzene Milch einrühren und ca. 30 Minuten langsam weich kochen. Die schaumig geschlagene Butter oder Margarine, die restlichen Zutaten und zuletzt den steifen Eischnee untermischen. Etwas Backfett erhitzen, die Hälfte der Reismasse dazugeben, anbacken lassen, dann in kleine Stücke zerstoßen und auf eine vorgewärmte Platte geben. Den Rest genauso backen. Mit Zucker und Zimt bestreuen und mit Fruchtsaft zu Tisch geben.

---

## Reisbrei

**125 g Reis,**
**1 Prise Salz,**
**1 l Milch,**
**evtl. 1 Schuß Arrak,**
**Zucker und Zimt,**
**50 g Butter.**

Den Reis gut waschen, mit Salz in die kochende Milch geben und bei geringer Hitze ca. 30–45 Minuten quellen lassen. Mit Arrak verfeinern und vor dem Anrichten noch mit Zucker und Zimt bestreuen. Zerlassene, heiße Butter darübergießen.
Nach Belieben Früchte darunter mischen.

---

## Apfelreis



**250 g Milchreis,**
**1 l Milch,**
**Salz,**
**3 EL Zucker,**
**2 EL Rum,**
**750 g Äpfel,**
**1–2 EL Zucker,**
**1 Prise Zimt,**
**2 EL Rosinen,**
**1/8 l Weißwein,**
**2 EL Mandelstifte,**
**1 EL Zucker und**
**Zimt vermischt,**
**einige Butterflöckchen.**

Den gewaschenen Reis mit 1 Prise Salz in die kochende Milch schütten und ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Dann Zucker und Rum darunterrühren. Die geschälten, in dünne Scheiben geschnittenen Äpfel in etwas Wasser, mit Zucker, Zimt, Rosinen und dem Weißwein weich dämpfen, jedoch nicht zerfallen lassen. Den Reis und die Äpfel im Wechsel in eine gefettete Auflaufform füllen. Mandeln, Zucker und Zimt darüberstreuen, einige Butterflöckchen daraufsetzen, den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. E.Herd 200/G.Herd 4.

## Mandarinenreis

**1 Dose Mandarinenspalten,**
**125 g Milchreis,**
**2 EL Zucker,**
**2 EL Mandelstifte,**
**1/4 l Schlagsahne,**
**2 EL Schokoladenstreusel.**

Den Saft der Mandarinen bis zu knapp 3/4 l Flüssigkeit mit Wasser verdünnen und erhitzen. Den gewaschenen Reis mit dem Zucker in den kochenden Saft geben und ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Die Mandelstifte daruntermischen und den Reis kühlstellen. Nach ca. 1/2 Stunde die Mandarinenspalten und die Schlagsahne unterheben. In eine Glasschale füllen und mit Schokoladenstreuseln und einigen zurückbehaltenen Mandarinenspalten garnieren.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4.

---

## Reisauflauf mit Schneehaube und Schokoladensoße

**3/4 l Milch,**
**150 g Milchreis,**
**3 Eier,**
**3–4 EL Zucker,**
**125 g Quark,**
**1/2 Dose Fruchtcocktail,**
**2 Eiweiß,**
**1 EL Puderzucker,**
**2 EL geraspelte bittere Schokolade.**

Die Milch zum Kochen bringen, den Reis dazugeben und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Die Eigelb mit Zucker schaumig rühren, den Quark daruntermischen und zu dem abgekühlten Reis geben. Die Eiweiß steif schlagen und darunterheben. Die Hälfte des Reises in eine gefettete Auflaufform füllen, darüber die gut abgetropften Früchte geben und mit dem restlichen Reis abdecken. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Die Eiweiß mit Puderzucker steif schlagen und diesen Schaum 5 Minuten vor Ende der Backzeit über den Auflauf streichen. Mit geraspelter Schokolade garniert servieren. Dazu gibt es Schokoladensoße (Seite 132).
E.Herd 200 / G.Herd 3–4

---

## Reisauflauf mit Früchten

**250 g Milchreis,**
**1 l Milch,**
**1 Prise Salz,**
**40 g Butter/Margarine,**
**2–4 Eier,**
**80 g Zucker,**
**4 Scheiben Ananas,**
**3 Orangen.**
**Semmelbrösel,**
**Mandelstifte.**

Den gewaschenen Reis mit der Prise Salz in die kochende Milch geben und ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Die Butter oder Margarine schaumig rühren, Eigelb, Zucker und zuletzt den Eischnee unter den ausgekühlten Reis mischen. Ananas- und entkernte Orangenscheiben im Wechsel mit der Reismasse in einer gefetteten, mit Semmelbröseln bestreuten, Auflaufform im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten garen. Mit Mandelstiften garnieren.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4.

# Warme Süßspeisen

## Crêpes Suzettes

**250 g Mehl,**
**1 Prise Salz,**
**6 Eier,**
**2 Päckchen Vanillinzucker,**
**3–4 EL Orangenlikör (Cointreau),**
**ca. ½ l Milch,**
**Backfett.**

**30 g Butter,**
**1 EL Zucker,**
**Saft von 1 Orange und ½ Zitrone,**
**3 EL hochprozentiger Weinbrand,**
**3 EL Cointreau oder Grand Marnier.**

Aus Mehl, Salz, Eiern, Vanillinzucker, Orangenlikör und Milch einen dünnflüssigen, klümpchenfreien Pfannkuchenteig rühren und ca. 1 Stunde kühl ruhen lassen. In heißem Fett sehr dünne Pfannkuchen (Crêpes) backen und warmhalten.
In einer Flambierpfanne die Butter erhitzen und den Zucker darin karamelisieren lassen. Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen. Die Crêpes Stück für Stück darin wenden und zu Dreiecken zusammenfalten. Mehrere Crêpes auf einmal mit Alkohol übergießen, flambieren und brennend servieren.

Variante

*Mit Vanilleeis servieren oder mit frischen Beeren füllen.*

---

## Flambierte Orangen-Crêpes



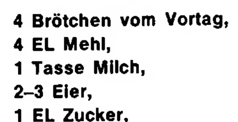
**Pro Crêpe:**
**2 Eigelb,**
**1 EL Zucker,**
**1 EL Mondamin,**
**Fruchtfleisch von ½ Orange,**

**2 Eiweiß.**
**Butter/Margarine,**
**Puderzucker,**
**1–2 EL 54%iger Rum, oder Kirschwasser.**

Die Eigelb verquirlen, Zucker und Mondamin zufügen, gut vermischen und das sorgfältig geschälte, entkernte in Würfelchen geschnittene Fruchtfleisch der halben Orange untermischen. Den steifgeschlagenen Eischnee unterziehen und den Eierschaum in heißer Butter zuerst auf einer Seite backen. Auf einen Topfdeckel gleiten lassen, wenden und bei nicht zu starker Hitze fertig backen. Mit Puderzucker dick bestäuben (Alkohol brennt über Puderzucker besser als über feinem Zucker), Rum oder Kirschwasser darüberträufeln, sofort anzünden und brennend servieren oder am Tisch flambieren.

## Kirschen-Pfannkuchen



**4 Brötchen vom Vortag,**
**4 EL Mehl,**
**1 Tasse Milch,**
**2–3 Eier,**
**1 EL Zucker,**

**1 Prise Zimt,**
**500 g frische Kirschen.**
**Backfett,**
**Zucker,**
**Zimt.**

Die Brötchen in kaltem Wasser einweichen, fest ausdrücken und verrühren. Dann nach und nach Mehl, Milch, Eier, Zucker und Zimt untermischen. Zuletzt die entsteinten Kirschen zufügen. Im heißen Fett kleine Pfannkuchen backen, auf beiden Seiten hell bräunen und beim Anrichten mit Zucker und Zimt oder Puderzucker bestreuen.

---

## Feine Waffeln

**ca. 20 Stück**

**4–6 Eier,**
**125 g Mehl,**
**100 g Butter/Margarine,**
**1/8 l saure Sahne,**
**1 Prise Salz.**

**Zum Ausfetten:**
**frischer Speck.**
**Zum Bestreuen:**
**Vanillinzucker.**

Die Eier im warmen Wasserbad schaumig quirlen, abwechselnd mit dem Mehl unter die schaumig gerührte Butter oder Margarine mischen, zuletzt die Sahne und das Salz zugeben. Das erhitzte Waffeleisen mit Speck ausstreichen und die Waffeln darin bei starker Hitze hellgelb backen. Die Waffeln auf beiden Seiten mit Vanillinzucker bestreuen und sehr heiß zu Tisch geben.

---

## Quarkwaffeln

**ca. 12 Stück**

**125 g Quark,**
**60 g Butter/Margarine,**
**40 g Zucker,**
**abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone,**
**150 g Mehl,**
**1 Tasse Milch,**

**3 Eigelb,**
**3 Eischnee.**
**Zum Ausfetten:**
**Butter/Margarine.**
**Zum Bestäuben:**
**Puderzucker.**

Den Quark mit der zerlassenen Butter oder Margarine und den übrigen Zutaten gut verrühren, zuletzt den steifen Eischnee unterziehen. Ein gefettetes Waffeleisen erhitzen, jeweils nicht zuviel Teigmasse aufstreichen und die Waffeln knusprig backen. Einzeln auf Teller warm stellen (nicht übereinanderlegen) und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

### Variante

*Die abgekühlten Waffeln mit einem scharfen Messer flach halbieren, mit Schlagsahne füllen und obenauf ein Sternchen spritzen.*

## Schokoladenwaffeln

**(ca. 50 Stück)**



**250 g Butter/Margarine,
1 Päckchen Vanillinzucker,
200 g Zucker,
4 Eier,
150 g Mehl,
150 g Mondamin,
1 Messerspitze Backpulver,
50 g abgezogene, gehackte Mandeln
1 EL Rum,
50 g geriebene Schokolade.
Mazola-Keimöl,
Puderzucker.**

Einen feinen Rührteig nach Grundrezept herstellen, zuletzt Mandeln, Rum und Schokolade unter den Teig mischen. Öl in das aufgeheizte Waffeleisen streichen und die Waffeln darin backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.
Thermostatregler: 3–4

---

## Hefewaffeln

**ca. 20 Stück**

**180 g Mehl,
1/4 l Milch oder süße Sahne (oder beides halb und halb),
15 g Hefe,
1 EL Zucker,
1 Prise Salz,
geriebene Schale von
1/2 Zitrone,
90 g Butter/Margarine,
2 Eier.
Zum Backen:
Pflanzenfett.
Zum Bestreuen:
Zucker und Zimt.**

Etwa 1/3 Mehl mit der lauwarmen Milch oder Sahne anrühren und daraus mit der in wenig Milch aufgelösten Hefe einen Vorteig zubereiten. Nach genügendem Aufgehen die übrigen Zutaten untermischen und den Teig 1 Stunde warm stellen. Dann im jedesmal gut gefetteten Eisen knusprige Waffeln backen und noch warm mit Zukker und Zimt bestreuen.

---

## Biskuitwaffeln

**ca. 15 Stück**



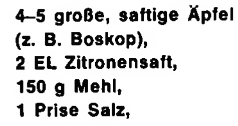
**6 Eier,
6 EL Zucker,
6 EL süße Sahne oder zerlassene Butter,
6 EL Mehl,
1 Msp. Backpulver,
1 EL Kirschwasser.
Zum Backen:
Pflanzenfett,
Puderzucker.**

Eigelb und Zucker schaumig rühren, abwechselnd Sahne und Mehl zufügen, zuletzt das mit wenig Mehl vermischte Backpulver, Kirschwasser und den steifen Eischnee leicht unterziehen; die Waffeln im jedesmal gut gefetteten Eisen hell knusprig backen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## Schweizer Apfelküchlein






**4–5 große, saftige Äpfel (z. B. Boskop),**
**2 EL Zitronensaft,**
**150 g Mehl,**
**1 Prise Salz,**
**2 Eier,**
**1/8–1/4 l Milch.**
**Backfett,**
**Zucker,**
**Zimt.**

Die Äpfel schälen, entkernen, jedoch so, daß sie nicht zerbrechen, und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Das Mehl mit Salz, den Eiern und Milch zu einem glatten, nicht zu dünnen Teig rühren. Die Apfelscheiben in den Teig tauchen und in heißem Fett beidseitig zu schöner Farbe backen. Mit Zucker und Zimt bestreut anrichten. Dazu gibt es Kompott oder Vanillesoße.

---

## Apfelküchlein in Bier- oder Weinteig



**500 g mürbe Äpfel,**
**etwas Zucker,**
**1–2 EL Rum oder Kirschwasser,**
**200 g Mehl,**
**2 Eigelb,**
**3 EL Zucker,**
**geriebene Schale von 1/2 Zitrone,**
**1/4 l helles Bier oder Weißwein,**
**2 KL Olivenöl,**
**2 Eiweiß.**
**Backfett,**
**Zucker,**
**Zimt.**

Die Äpfel schälen, in dicke Scheiben schneiden und dabei das Kernhaus möglichst klein und rund herausstechen. Die Scheiben mit Zucker bestreuen, Rum oder Kirschwasser darüber träufeln und kurz durchziehen lassen. Von den übrigen Zutaten einen dickflüssigen Teig anrühren und den steifen Eischnee locker unterziehen. Die Apfelscheiben in den Teig eintauchen, im sehr heißen Fett auf beiden Seiten hellgelb backen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

### Varianten

- *Die gebackenen Küchlein mit Mandelstiften spicken.*
- *1/8 l Rotwein mit 1 KL Zucker, ungespritzter Zitronenschale, 1 Stückchen Zimt und 1 EL Rosinen zum Kochen bringen und über die gebackenen Küchlein verteilen. Zimt und Zitronenschale vorher entfernen.*
- *Anstatt Äpfel Pfirsich- oder Aprikosenhälften oder geschälte, halbierte Bananen verwenden.*

### Gebackene Früchte



*Als Beilage zu Wild oder Geflügel 3 säuerliche Äpfel in Ringe, 3–4 Ananasscheiben in Dreiecke schneiden und mit Alkohol aromatisieren. Einen dünnflüssigen Bier- oder Weinteig zubereiten, die Früchte eintauchen und in reichlich heißem Fett schwimmend hellbraun backen.*

## Kaiserschmarren

**250 g Mehl,**
**1 Prise Salz,**
**3–4 Eier,**
**ca. 1/4 l Milch,**
**40 g zerlassene Butter.**
**40 g Backfett,**
**40 g Rosinen,**
**Zucker, Zimt.**

Das Mehl mit Salz, Eigelb und Milch zu einem glatten, dicken Teig rühren. Die Butter und den steifgeschlagenen Eischnee darunterziehen. Das Backfett erhitzen, den Teig zufügen, hellgelb anbacken, wenden, in kleinere oder größere Stücke zerstoßen, Rosinen darüber verteilen und fertig backen. Mit Zucker und Zimt bestreuen und Zwetschgenkompott dazu reichen.

---

## Grießschmarren

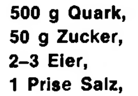
**1 l Milch,**
**50 g Zucker,**
**1 Prise Salz, 250 g Grieß,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**2–3 Eier, Backfett,**
**einige Butterflöckchen.**

Die Milch mit Zucker und Salz zum Kochen bringen, den Grieß unter Rühren einlaufen und ausquellen lassen. Dann Vanillinzucker mit den Eiern verquirlen und unter den abgekühlten Grieß mischen. In einer Kasserolle etwas Fett erhitzen, portionsweise die erkaltete Grießmasse darauf verteilen, ein Butterflöckchen obenauf geben, nach dem Anbacken wenden und mit dem Pfannenschieber zerstoßen. Zucker darüberstreuen und Kompott dazu reichen.

---

## Quarkschmarren



**500 g Quark,**
**50 g Zucker,**
**2–3 Eier,**
**1 Prise Salz,**
**ca. 100 g Mehl,**
**1 EL Rosinen.**
**Backfett,**
**Zucker, Zimt.**

Den Quark mit den übrigen Zutaten vermischen und in einer Pfanne in reichlich heißem Fett auf einer Seite backen. Dann wenden, mit einem Pfannenschieber zerreißen, fertig backen und mit Zucker und Zimt bestreut sofort servieren. Dazu gibt es Kompott.

---

## Haselnußschmarren

**80 g Butter/Margarine,**
**6 Eier, 60 g Zucker,**
**70 g geriebene Haselnüsse,**
**200 g Mehl,**
**1/2 l Milch, Backfett,**
**1 EL Rosinen.**

Butter oder Margarine mit den Eigelb und Zucker schaumig rühren, Haselnüsse, Mehl und Milch dazugeben und alles gut vermischen. Zuletzt den steifen Eischnee unterheben, den Teig in das heiße Backfett geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit der Gabel zerpflücken, die Rosinen darüberstreuen und mit Kompott servieren.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

## Sauerkirsch-Quarkauflauf



**4 Eier,**
**120 g Zucker,**
**80 g Butter/Margarine,**
**50 g Grieß,**
**500 g Quark (10%),**
**1 Prise Salz,**
**500 g entsteinte Sauerkirschen.**

Die Eigelb mit Zucker und Fett schaumig rühren. Grieß, Quark und Salz zufügen, zuletzt den steifgeschlagenen Eischnee darunterziehen. Die Hälfte der Quarkmasse in eine gefettete Auflaufform geben und darüber die Kirschen verteilen. Mit der restlichen Quarkmasse abdecken. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen 30–45 Minuten backen. Kirschensaft dazu reichen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

---

## Kirschenmichel (Schwäbischer Kirschenauflauf)

**6 Brötchen,**
**3/8 l Milch,**
**60 g Butter/Margarine,**
**4 Eier,**
**80–100 g Zucker,**
**1/2 KL Zimt,**
**50 g in Stifte geschnittene Mandeln oder Haselnüsse,**
**3/4–1 kg entsteinte dunkle Kirschen.**

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, die Milch darübergießen und gut durchziehen lassen. Das Fett mit Eigelb und Zucker schaumig rühren, Zimt, Haselnüsse oder Mandeln und die ausgedrückten Brötchen dazugeben und alles gut vermischen. Zuletzt die Kirschen und den steifgeschlagenen Eischnee darunterheben. Die Brötchenmasse in eine gefettete mit Semmelbröseln ausgestreute Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen 45–50 Minuten backen. Dazu wird eine Vanillesoße gereicht. Der Auflauf schmeckt auch erkaltet, als Kuchen serviert, sehr gut.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

## Französischer Kirschenauflauf



**500–750 g entsteinte Kirschen,**
**1–2 EL Kirschwasser,**
**3 Eier,**
**80 g Zucker, 1 Msp. Zimt,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**40 g Mehl, 1/4 l Milch,**
**2 EL Mandelstifte.**
**Puderzucker.**

Die Kirschen in eine gefettete Auflaufform geben und mit Kirschwasser beträufeln. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, Zimt, Vanillinzucker und Mehl dazugeben und mit der Milch zu einem dickflüssigen Teig rühren. Die Mandelstifte daruntermischen und die Teigmasse über die Kirschen verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten garen (Garprobe). Mit Puderzucker bestäubt auf den Tisch bringen.
E.Herd 200 / G.Herd 4

---

Gefüllte Crêpes (Seite 355). ▷





## Schweizer Zwetschgen-schober



**750 g Zwetschgen,**
**1 EL Semmelbrösel,**
**80 g Margarine,**
**60 g Zucker,**
**3 Eier, 200 g Grieß,**
**¼ l saure Sahne oder Sauermilch,**
**¼ l Milch.**
**Zucker,**
**Zimt.**

Die gewaschenen, entkernten Zwetschgen in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute, flache Auflaufform geben. Das Fett mit Zucker und Eigelb schaumig rühren und dann Grieß, saure Sahne und Milch zufügen. Den steifgeschlagenen Eischnee unterziehen und die Grießmasse über die Zwetschgen verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten garen. Mit Zucker und Zimt bestreut servieren.
E.Herd 175 / G.Herd 3

---

## Aprikosenauflauf

**6 saftige große Aprikosen,**
**1 l Milch,**
**1 Prise Salz,**
**6 EL Zucker,**
**120–140 g feiner Grieß,**
**2 Päckchen Vanillinzucker,**
**4 Eier.**
**Butterflöckchen.**

Die gewaschenen Aprikosen entsteinen und die Hälften in eine flache, gefettete Auflaufform legen. Die Milch mit Salz und Zucker zum Kochen bringen, den Grieß unter Rühren einrieseln und quellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Vanillinzucker und die Eigelb zufügen und, wenn etwas abgekühlt, den steifgeschlagenen Eischnee unterheben. Die Grießmasse über die Aprikosen verteilen, den Auflauf noch mit einigen Butterflöckchen versehen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

---

## Wiener Mehlspeise



**3–4 Äpfel,**
**⅛ l Weißwein,**
**Apfelsaft oder Wasser,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**4–5 Pfannkuchen (Rest),**
**3 Eier,**
**⅛–¼ l Milch,**
**1 EL Zucker.**
**Vanillinzucker,**
**Mandelstifte.**

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Weißwein, Apfelsaft oder Wasser und Zitronensaft kurz dünsten. Jeden Pfannkuchen zusammenrollen, in der Mitte einmal durchschneiden und in eine gefettete Auflaufform legen. Die Apfelstückchen darüber verteilen. Die Eier mit der Milch verquirlen, den Zucker dazugeben und über das Ganze gießen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren Vanillinzucker und Mandelstifte darüberstreuen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

---

◁ Obstsalate, bunt gemischt (Seite 391).

## Ofenschlupfer

**500 g mürbe Äpfel,**
**80 g Zucker,**
**½ l Milch,**
**geriebene Schale von**
**½ Zitrone,**
**1 Prise Zimt,**
**6 Brötchen vom Vortag**
**oder 300 g Weißbrot,**
**40 g Rosinen,**
**2 Eier,**
**¼ l Milch.**

Die geschälten, in feine Blättchen geschnittenen Äpfel in wenig Wasser mit der Hälfte des Zuckers weich dünsten. Die Milch mit dem restlichen Zucker, Zitronenschale und Zimt vermischen, über die in Scheiben geschnittenen Brötchen gießen, 10 Minuten auf die Seite stellen, dann lagenweise in eine gefettete Auflaufform im Wechsel mit den Äpfeln einfüllen. Die gewaschenen Rosinen dazwischen streuen. Zuletzt die Eier mit der Milch verquirlen und darübergießen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten hell backen.
Vanillesoße dazu servieren.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

Variante

*Zur Verfeinerung können noch Mandelstifte dazwischen gestreut werden.*

---

## Überbackene Birnen



**3 EL Semmelbrösel oder**
**gemahlene Haselnüsse,**
**750 g geschälte, in Hälften**
**geschnittene Birnen,**
**4 Eier,**
**60 g Zucker,**
**4 EL Grieß,**
**⅛ l saure Sahne**
**oder Joghurt,**
**1 EL Mandelstifte.**

Eine gefettete Auflaufform mit Semmelbröseln oder gemahlenen Haselnüssen ausstreuen. Darüber die Birnenhälften legen (das Kernhaus zuvor herausschneiden). Die Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, Grieß, saure Sahne oder Joghurt, Mandelstifte und zuletzt den steifen Eischnee darunterrühren. Den Eischaum über die Fruchthälften verteilen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

---

## Bananen im Mandelkleid

**4 Bananen,**
**1 Eiweiß,**
**4 EL blättrig geschnittene**
**Mandeln,**
**40 g Butter.**

Die geschälten Bananen mit Eiweiß bepinseln, in den Mandeln wenden und in der heißen Butter von beiden Seiten ca. 3 Minuten backen. Dazu gibt es schaumig gerührten Joghurt.

## Überbackene Früchte



**Je 100–150 g Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen, Johannisbeeren,**
**120 g Zucker,**
**Margarine zum Ausfetten,**
**20 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**4 Eier,**
**4 Zwiebackstücke,**
**geriebene Schale von ½ Zitrone,**
**je 2 EL süße und saure Sahne.**

Die Früchte nach dem Waschen und Abtropfen entsteinen, abstielen, evtl. zerteilen, Himbeeren nur sorgfältig verlesen und mit der Hälfte des Zuckers vermischen. Eine gefettete, mit Mandeln ausgestreute Form mit den Früchten zur Hälfte füllen.
Die Eigelb mit dem restlichen Zucker schaumig rühren, den geriebenen Zwieback und die übrigen Zutaten untermischen, zuletzt den steifen Eischnee durchziehen. Den Guß über die Früchte verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten hell überbacken.
Werden eingedünstete Früchte verwendet, genügen 100 g je Sorte.
Überbackene Früchte schmecken kalt noch besser als warm.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

---

## Bratäpfel

**4 große Äpfel (z. B. Boskop),**
**50 g geriebene Mandeln,**
**2 EL Semmelbrösel,**
**2 EL Rosinen,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**3 EL Rum.**
**Backfett,**
**Butterflöckchen,**
**4 EL Honig,**
**Zitronensaft.**

Die Äpfel waschen und trockenreiben. Das Kernhaus groß ausstechen, aus Mandeln, Semmelbröseln und den übrigen Zutaten eine geschmeidige Masse kneten und in die Apfelhöhlung einfüllen. In eine gefettete, feuerfeste Form oder in eine kleine Springform setzen, je ein Butterflöckchen obenauf geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. (Oder in den Tischgrill auf die unterste Stufe stellen und ca. 30 Minuten bei kombinierter Hitze garen.) Vor dem Servieren die Äpfel mit Honig begießen und mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Überbackener Apfelbrei mit Schneehaube

**4 Tassen Apfelbrei,**
**4 KL gemahlene Haselnüsse oder Mandeln,**
**2 Eiweiß,**
**75 g Puderzucker.**

Den Apfelbrei mit den gemahlenen Haselnüssen oder Mandeln vermischen und in gefettete Vorspeisenförmchen füllen. Die Eiweiß steif schlagen, nach und nach den Zucker zufügen und so lange weiterschlagen, bis der Schaum ganz steif ist. Über den Apfelbrei verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken.
E.Herd 200–225 / G.Herd 4–5

## Äpfel im Schlafrock

**Mürbteig Seite 423,**
**4–6 mittelgroße, mürbe Äpfel,**
**pro Apfel: 1 EL Mandelstifte,**
**einige Sultaninen,**
**1 KL Zucker,**
**Zitronensaft.**
**Backfett,**
**1–2 Eigelb,**
**Puderzucker.**

Den Mürbteig zubereiten und kühl stellen. Die Äpfel schälen, das Kernhaus herausstechen und die Höhlung mit Mandelstiften, gewaschenen Sultaninen und Zucker füllen. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln und in messerrückendick ausgewellte Teigquadrate einhüllen. Die vier Teigecken oben zusammendrehen und die Äpfel auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Eigelb überpinseln, im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten goldgelb backen und warm dick mit Puderzucker bestäuben.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Früchte in Folie

**Aluminiumfolie,**
**Butter/Margarine,**
**4 Scheiben Biskuit,**
**4 KL Johannisbeergelee,**
**2 Bananen,**
**4 EL geriebene bittere Schokolade,**
**2–3 KL Weinbrand.**

Aluminiumfolie in 4 größere Quadrate schneiden und mit Butter bestreichen. Darauf je 1 mit Johannisbeergelee bestrichene Scheibe Biskuit legen und darüber die geschälten, in Scheiben geschnittenen Bananen geben. Schokolade darüberstreuen, mit Weinbrand beträufeln, die Päckchen locker einpacken und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 3–4

### Variante

*Statt Bananen je 1 Scheibe Ananas auf den Biskuit legen, in die Mitte etwas Preiselbeerkonfitüre füllen, mit etwas Curaçao beträufeln und backen.*

---

## Grieß-Schnitten

**1/2 l Milch,**
**1 Prise Salz,**
**2–3 EL Zucker,**
**125 g feiner Grieß,**
**1–2 Eier,**
**30 g Rosinen,**
**1–2 Eigelb,**
**Semmelbrösel,**
**Backfett,**
**Kristallzucker.**

Die Milch mit Salz und Zucker aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln und quellen lassen. Die verquirlten Eier mit den Rosinen daruntermischen. Die Grießmasse ca. 2 cm dick auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backbrett streichen und erkalten lassen. Gleichgroße Dreiecke schneiden, mit Eigelb bepinseln, in Semmelbröseln wenden und in heißem Fett schwimmend goldgelb backen. Mit Kristallzucker bestreut anrichten. Dazu gibt es Kompott.

# Dampfnudeln

**(20 Stück)**

**Hefeteig:**
**500 g Mehl,**
**25 g (1 Würfel) Hefe,**
**ca. 1/8 l Milch,**
**2 Eier,**
**80 g Butter/Margarine,**
**60 g Zucker,**
**geriebene Schale von**
**1/2 Zitrone,**
**1 Prise Salz.**
**20 g Butter/Margarine,**
**1 Tasse Wasser oder Milch,**
**1 Prise Salz oder 1 EL Zucker.**

Einen mäßig festen Hefeteig nach Grundrezept (Seite 414) zubereiten und zum Aufgehen in die Wärme stellen. In einer gut schließenden Kasserolle Fett, Wasser mit Salz oder Milch mit Zucker erhitzen. Den aufgegangenen Teig zu einer Rolle formen, Küchlein abstechen, in die kochende Flüssigkeit setzen und zugedeckt ca. 20 Minuten aufziehen.
Wenn kein Brutzeln mehr zu hören ist, den Deckel sehr vorsichtig, aber schnell, damit keine Wassertropfen auf die Dampfnudeln fallen, abnehmen. Sorgsam mit dem Pfannenschieber herausnehmen, so daß die köstliche Kruste nicht am Kasserollenboden hängenbleibt, und sofort mit Vanillesoße (Seite 131) und Kompott servieren.

## Varianten

- *Die Dampfnudeln in einer offenen Kasserolle mit Butter, Milch und Zucker im vorgeheizten Backofen aufziehen. Auf diese Art bräunen sie ringsum, während sie zugedeckt an der Oberfläche weiß bleiben.*
- *Den aufgegangenen Teig zu einem langen, ca. 15 cm breiten Streifen auswellen, zerlassene Butter daraufstreichen, Hagelzucker darüberstreuen und den Streifen zu einer Wurst eng aufrollen. Davon kleine Stücke abschneiden, die Röllchen senkrecht auf ein gefettetes Springblech setzen und bei guter Hitze ca. 30 Minuten backen.*
- *Apfelstücke und Rosinen mit Zitronensaft beträufeln und überzukkern. Kurze Zeit ziehen lassen und die Teigküchlein damit füllen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen und zugedeckt, wie oben beschrieben, zubereiten.*

---

# Pfitzauf

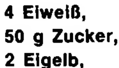
 

**375 g Mehl,**
**3/4 l Milch,**
**50 g Zucker,**
**5 Eier,**
**100 g Butter/Margarine.**

Mehl und Milch glatt rühren, den Zucker, die verquirlten Eier und zuletzt die lauwarm zerlassene Butter oder Margarine zufügen. Alles gut vermischen, die gefetteten Pfitzaufformen zur Hälfte damit füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten aufziehen. Noch heiß stürzen und sofort mit Kompott servieren.
E.Herd 175 / G.Herd 3

## Salzburger Nockerln



**4 Eiweiß,**
**50 g Zucker,**
**2 Eigelb,**
**2–3 Päckchen Vanillinzucker,**
**1 EL Mehl,**
**20 g Butter,**
**Puderzucker.**

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, nach und nach 30 g Zucker einrieseln lassen und nochmals gut durchschlagen. Die Eigelb mit dem restlichen Zucker und Vanillinzucker so lange verrühren, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Dann das Mehl und 1 EL Eischnee daruntermischen und die Nockerlmasse sorgfältig unter den restlichen Eischnee heben, dabei nicht umrühren.
Die Butter in einer flachen, nicht zu großen Auflaufform erhitzen. Von der Nockerlmasse mit einem Eßlöffel große Nockerln abstechen, zu der heißen Butter geben und im stark vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreut sofort servieren.
E.Herd 300 / G.Herd 6

---

## Arme Ritter

**4–5 Brötchen,**
**¾ l Milch,**
**250 g Mehl,**
**2 Eier,**
**1 Prise Salz.**
**Backfett.**

Die Brötchen in nicht zu dicke Scheiben schneiden und die Hälfte der Milch darübergießen und für ca. 10 Minuten beiseite stellen. Aus Mehl, Eiern, Salz und restlicher Milch einen dicken Pfannkuchenteig rühren. Die Brötchenscheiben, sie dürfen auf keinen Fall zu weich sein und zerfallen, in den Teig tauchen und in heißem Fett beidseitig zu schöner Farbe backen. Auf einer vorgewärmten Platte mit Zucker und Zimt bestreut anrichten. Dazu gibt es Kompott. Oder pikant mit Salat servieren.

---

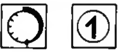
## Gefüllte Sahnekrapfen

**250 g Mehl,**
**125 g Butter/Margarine,**
**ca. ⅛ l saure Sahne,**
**1 Prise Salz.**
**125 g Sahnequark,**
**1–2 EL Joghurt,**
**1–2 EL Zucker,**
**60 g geriebene Haselnüsse oder Mandeln,**
**1 Eiweiß.**
**Backfett,**
**Puderzucker.**

Aus Mehl, Fett, saurer Sahne und Salz rasch einen glatten Teig kneten. Diesen auswellen und runde Plätzchen ausstechen. Quark, Joghurt, Zucker und Haselnüsse oder Mandeln vermischen und davon je einen gehäuften Kaffeelöffel voll auf die Hälfte jedes Teigplätzchens setzen. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen, die Plätzchen zusammenklappen und die Ränder andrücken. Die Krapfen in heißem Fett schwimmend auf beiden Seiten hellgelb backen. Sofort mit Puderzucker bestäuben und mit Vanille- oder Schokoladensoße anrichten.

## Schäumchen mit Vanillesoße

**Pro Person:**
**2 Eiweiß,**
**20–30 g Zucker,**
**1 KL Vanillinzucker.**

Die Eiweiß sehr steif schlagen, Zucker und Vanillinzucker zufügen und nochmals gut schlagen. Diesen Schaum in kleine gefettete, mit Zucker ausgestreute Förmchen füllen und zugedeckt in schwach kochendem Wasserbad ca. 15 Minuten kochen, kalte Vanillesoße (Seite 131) in Glastellerchen gießen und auf jedes ein Schäumchen stürzen.

Variante

*Ein beliebter Kindernachtisch sind Schäumchen auf roter Grütze oder Schokoladenpudding.*

---

## Weincreme mit Schneehaube



**3 Eier,**
**4 Eigelb,**
**80 g Zucker,**
**1 EL Mondamin,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**1/2 l Weißwein.**
**4 Eiweiß,**
**80 g Zucker,**
**50 g Mandelstifte.**

Die Eier mit Eigelb, Zucker, Mondamin, Zitronensaft und Weißwein bei geringer Wärmezufuhr in einem Kochtopf so lange schlagen, bis sich am Rand Blasen zeigen. Unter weiterem Schlagen abkühlen lassen und dann in eine gefettete Auflaufform füllen. Für die Schneehaube die Eiweiß steif schlagen, den Zucker dazugeben, nochmals gut schlagen und über die Weincreme verteilen. Mandelstiftchen darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten überbacken.
E.Herd 225 / G.Herd 5

---

## Russische Quarkpolpetten

**500 g Quark (10 %),**
**2 Eier,**
**2 Eigelb,**
**2 EL Mehl,**
**1 Prise Salz,**
**Salzwasser,**
**Zucker,**
**Zimt.**

Den Quark mit Eiern, Eigelb, Mehl und Salz vermischen. Aus der Masse dicke Würstchen (Polpetten) formen und in leicht kochendem Salzwasser so lange kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel sofort herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte mit Zucker und Zimt bestreut anrichten. Dazu gibt es Apfelmus oder beliebiges anderes Kompott.

# Quarkkeulchen




**15 g Hefe,**
**½ Tasse Milch,**
**100 g Zucker,**
**250 g Mehl,**
**250 g Quark (20%),**
**2 Eier,**
**100 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Zimt,**
**1 Prise Salz,**
**100 g Rosinen.**
**Backfett.**

Die Hefe in der lauwarmen Milch zusammen mit 1 KL Zucker auflösen. Nach ca. 10 Minuten das Mehl, den Quark, den restlichen Zukker, die Eier, das zerlassene Fett, Zimt und Salz dazugeben. Den Teig mit dem Rührlöffel, besser noch mit dem Knethaken der Küchenmaschine, schlagen, bis er sich von der Schüssel löst. Dann erst die Rosinen daruntermischen und den Teig nochmals gehen lassen. Aus der Masse kleine Knödel (Keulchen) formen und im heißen Fett schwimmend backen. Dazu gibt es beliebiges Kompott.

---

# Quarkpudding Ingeborg





**½ l Milch,**
**1 Päckchen Vanille- oder Mandelpudding,**
**2 EL Zucker,**
**250 g Quark (20%),**
**4 Scheiben Ananas oder entsprechend viel anderes beliebiges Obst,**
**2 EL geröstete Haferflocken.**

Den Vanille- oder Mandelpudding nach Anweisung kochen. Den Quark darunterrühren und in eine Schüssel geben. Darüber die Ananasscheiben oder anderes vorbereitetes Obst verteilen und mit den Haferflocken garnieren. Warm oder kalt servieren.

---

# Zwieback-pudding




**250 g Zwieback,**
**½ l Milch,**
**80 g Zucker,**
**4 Eier,**
**100 g Sultaninen,**
**100 g geriebene Haselnüsse oder Mandeln.**

Den Zwieback zerbröckeln. Die Milch mit Zucker erhitzen, etwas abkühlen lassen und die ganzen Eier unterrühren. ⅓ des Zwiebacks in eine gefettete Puddingform geben, Sultaninen und Haselnüsse oder Mandeln daraufstreuen, ⅓ der Eiermilch darübergießen und so im Wechsel die Form füllen. Den Pudding verschlossen im Wasserbad ca. 75 Minuten kochen. Eine Vanille-, Wein- oder Schokoladensoße dazu reichen.

## Biskuitpudding




**4–6 Eier,**
**100 g Zucker,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**90 g Mehl.**

Eigelb, Zucker und Zitronensaft schaumig rühren. Das Mehl und den steifen Eischnee leicht untermischen. Eine gefettete Puddingform mit Bröseln ausstreuen, die schaumige Masse einfüllen und den Pudding im Wasserbad ca. 45 Minuten kochen oder 1/2 Stunde bei mäßiger Hitze im Backofen stocken lassen. Eine Chaudeau-, Wein- oder Fruchtsoße (Seite 131/132) dazu reichen.

---

## Westfälischer Pudding

**50 g Pumpernickel,**
**2 EL Rum oder Weinbrand,**
**125 g Butter/Margarine,**
**6 Eier,**
**100 g Zucker,**
**30 g geriebene Schokolade,**
**50 g ungeschälte, geriebene Mandeln oder Haselnüsse.**

Den leicht angerösteten Pumpernickel reiben und mit Rum oder Weinbrand befeuchten. Butter oder Margarine mit Eigelb und Zukker schaumig rühren, die Schokolade, Pumpernickelbrösel, Mandeln oder Haselnüsse und den steifen Eischnee untermischen. Eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Puddingform damit füllen und verschlossen im Wasserbad ca. 1 Stunde kochen. Dazu eine Fruchtsoße reichen.

---

## Schokoladenpudding

**(Für 4–6 Personen)**

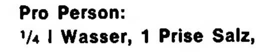


**125 g geriebene Schokolade,**
**1 EL Kakao,**
**3/8 l Milch,**
**1/2 Vanillestange,**
**60 g Butter/Margarine,**
**125 g Mehl,**
**1/2 Tasse Milch,**
**100 g Zucker,**
**5–6 Eier.**

Schokolade und Kakao in einer Kasserolle erwärmen, Milch, Vanillestange und Fett zufügen, dann alles zum Kochen bringen. Das Mehl mit 1/2 Tasse kalter Milch verquirlen, ebenfalls zugießen und das Ganze zu einem Kloß rühren. Die Vanillestange entfernen, unter die Puddingmasse nach kurzem Abkühlen Zucker und Eigelb rühren, mit dem Elektroquirl schlagen und den steifen Eischnee locker unterziehen. Den Pudding, in einer gefetteten Form gut verschlossen, im Wasserbad ca. 75 Minuten kochen. Vanillesoße dazu reichen.

## Porridge (Haferflockenbrei)



**Pro Person:**
**1/4 l Wasser, 1 Prise Salz,**
**3–4 EL Haferflocken,**
**Milch und Zucker.**

Das Wasser leicht salzen, zum Kochen bringen, die Haferflocken einrühren und quellen lassen. Heiß servieren, mit Milch übergießen und mit Zucker bestreuen.

### Varianten

- *2 EL Honig, Zitronen- und Orangensaft oder gewaschene, getrocknete Rosinen in den Brei einrühren.*
- *2 Eigelb und evtl. einen geriebenen Apfel untermischen.*

---

## Plumpudding

**Je 150 g Korinthen und kernlose Sultaninen,**
**je 50 g Orangeat und Zitronatwürfel,**
**125 g geschälte Äpfel,**
**1/10 l Rum oder Kirschwasser,**
**250 g Nierenfett,**
**125 g Mehl,**
**4–6 Eier, 125 g Zucker,**
**125 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**Saft und geriebene Schale von 1/2 Zitrone und 1/2 Orange,**
**je 1 Msp. Zimt, Nelken und Muskat, 1 Prise Salz,**
**150 g Semmelbrösel,**
**54%iger Rum oder Kirschwasser.**

Die gewaschenen Korinthen und Sultaninen, die Zitronat- und Orangeatwürfel und die würfelig geschnittenen Äpfel mit Rum oder Kirschwasser übergießen. Das Nierenfett von allen Häutchen und evtl. Blutteilchen befreien, mit Mehl bestäuben und fein verwiegen oder durch den Fleischwolf drehen. Eier und Zucker mit dem Elektroquirl schaumig rühren, Mandeln, Zitronen-, Orangensaft und -schalen sowie die Gewürze zufügen, alle vorbereiteten Zutaten untermischen und eine gut gefettete Puddingform damit füllen. Fest verschlossen im Wasserbad ca. 3 Stunden kochen. Den Pudding auf eine runde Platte stürzen, mit Rum oder Kirschwasser übergießen, rasch anzünden und brennend auftragen.
Eine heiße Weinschaum- oder Arraksoße dazu reichen.

### Variante

*Anstelle von Nierenfett 200 g Rindertalg in den Teig mischen.*

---

## Grießbrei

**100 g Grieß,**
**1 l Milch, 2 Eigelb,**
**3–4 EL Zucker,**
**1 Prise Zimt.**

Den Grieß in die kochende Milch einrühren und bei geringer Hitze ca. 8–10 Minuten quellen lassen. Dann das verquirlte Eigelb untermischen und darüber Zucker und Zimt streuen. Anstelle von Grieß kann auch Sago oder Tapioka verwendet werden.

# Kalte Süßspeisen

## Schlagsahne



**$^1/_4$ l süße Sahne,**
**1 Päckchen Vanillinzucker.**

Die gut gekühlte Sahne mit Vanillinzucker vermischen und mit dem Handrührgerät steifschlagen. In eine Glasschale füllen und mit einer Garnierspritze ein Muster aufspritzen.

### Varianten

- *60 g geriebene Schokolade oder 1 EL Kakao und Zucker daruntermischen.*
- *2 EL Maraschino, Cointreau, Nußlikör oder anderen Likör daruntermischen.*
- *3 kleingeschnittene und fein zerdrückte, gut abgetropfte Ananasscheiben dazugeben.*
- *250 g zerdrückte, nur ganz wenig gesüßte Himbeeren darunterheben und 2 eingeweichte, ausgedrückte und über Dampf aufgelöste Blatt Gelatine darunterrühren. Über weichen Makronen anrichten.*

---

# CREMES

---

## Diplomatencreme

**$^1/_2$ l Milch,**
**1 EL Mondamin,**
**$^1/_4$ Vanillestange oder 1 Päckchen Vanillezucker (Reformhaus),**
**5 Eigelb,**
**100 g Zucker,**
**6 Blatt weiße Gelatine,**
**$^1/_4$ l Schlagsahne oder Schnee der 5 Eiweiß.**
**6 Mandelmakronen,**
**60 g verschiedene, eingedünstete Früchte,**
**3 EL Arrak oder Maraschino,**
**60 g Sultaninen.**

Die Milch mit Mondamin, der zerkleinerten Vanillestange oder dem Vanillezucker unter stetem Rühren aufkochen und abkühlen lassen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen, die Vanillemilch zugießen, die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine in die heiße, aber nicht kochende Flüssigkeit rühren und diese durch ein Haarsieb gießen. Bevor die Creme steif wird, die steifgeschlagene Sahne oder den Eischnee unterziehen und warm stellen, damit die Vanillecreme nicht zu rasch erstarrt. Die Makronen und Früchte kleinwürfelig schneiden und beides getrennt mit je 1 EL Arrak beträufeln. Die Sultaninen mit wenig Zuckerwasser aufkochen und den restlichen Arrak untermischen. Eine Glasschüssel mit kalter Milch ausspülen und im Wechsel eine Lage Vanillecreme, dann eine Lage Makronenwürfel, Fruchtwürfel usw. einfüllen. Den Abschluß bildet die Vanillecreme. Die Süßspeise kalt stellen und mit Früchten nach Jahreszeit und einigen Schlagsahnetupfen verzieren.

## Vanillecreme





**½ l Milch, 2 Eier,**
**2 EL Mondamin,**
**1 Stange Vanille,**
**2 EL Zucker.**

2 EL Milch mit Eigelb und Mondamin anrühren. Die restliche Milch mit dem Zucker und dem ausgeschabten Vanillemark zum Kochen bringen, mit dem Mondamin binden und etwas abgekühlt den steifen Eischnee unterziehen. Schokoladensoße dazu servieren.

### Varianten

- *Die Creme über Beeren oder anderen kleingeschnittenen Früchten servieren.*
- *Die Creme mit Zitronatwürfelchen garnieren und dazu eine Fruchtsoße servieren.*

---

## Charlotte Russe

**Vanillecreme,**
**3 EL Arrak,**
**1/10 l Weißwein oder Fruchtsaft,**
**15 Löffelbiskuits,**
**20 g Zitronat,**
**gehackte Pistazien.**

Unter die fertig gekochte, erkaltete, noch flüssige Vanillecreme 2 EL Arrak mischen. Den restlichen Arrak mit Weißwein oder Fruchtsaft verrühren und die Löffelbiskuits damit tränken. Die Löffelbiskuits mit der Rundseite nach außen an den inneren Rand einer Springform stellen, die Creme randvoll einfüllen und kalt stellen. Nach dem Festwerden der Creme die Charlotte vorsichtig mit einem in heißes Wasser getauchten Messer vom Rand lösen und mit feingeschnittenem Zitronat und Pistazienstückchen verzieren. Eventuell einige Sahnetupfer aus dem Spritzbeutel aufsetzen.

---

## Kaiser-Charlotte

**200 g Löffelbiskuits,**
**250 g Butter,**
**4 Eigelb,**
**200 g Zucker,**
**2 EL Nescafé,**
**100 g halbbittere Schokolade,**
**ca. ⅛ l heißes Wasser,**
**einige geschälte, gehackte Mandeln oder Pistazien,**
**1 Tasse Schlagsahne.**

Eine Charlotteform (glatte Kuppelform) einfetten und dicht mit Löffelbiskuits auslegen. Zur Creme die Butter mit Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Das Kaffeepulver untermischen und die Creme lagenweise im Wechsel mit zerbröckelten Biskuits in die Form füllen. Möglichst 2 Stunden sehr kalt stellen und 1 Stunde vor dem Anrichten stürzen. Zum Guß die geriebene Schokolade mit dem heißen Wasser dickflüssig kochen, die Speise rundum damit übergießen und, solange der Guß noch warm ist, die Mandeln oder Pistazien darüber streuen. Dann nochmals kalt stellen und mit Schlagsahne spritzen. Die Speise läßt sich gut stürzen, wenn die Form kurz in heißes Wasser getaucht wird.

## Schokoladencreme




**3 EL Mondamin,**
**60 g Kakao,**
**$^{1}/_{2}$ l Milch,**
**3–4 EL Zucker,**
**2–3 Eiweiß,**
**1 Beutel Mandelstifte.**

Das Mondamin mit Kakao und wenig Milch anrühren und unter Rühren unter die restliche kochende Milch mischen. Mit dem Zucker cremig kochen und etwas abkühlen lassen. Die Eiweiß steif schlagen und daruntermischen. In eine Glasschale füllen und kaltstellen. Mit Mandelstiften garniert auf den Tisch bringen.

### Varianten

- *Anstatt Kakao 125 g geriebene Schokolade in der kochenden Milch auflösen und weniger Zucker verwenden.*
- *1–2 EL Ananasstückchen daruntermischen oder mit diesen noch zusätzlich garnieren.*

---

## Mokkacreme

**1 Eigelb,**
**2–3 EL Mondamin,**
**$^{1}/_{2}$ l Milch,**
**3–4 EL Zucker,**
**2 EL Nescafé,**
**1 Portions-Fläschchen Rum,**
**$^{1}/_{8}$ l Sahne.**
**1–2 EL geriebene, bittere Schokolade,**
**4 Schokolade-Mokkabohnen.**

Das Eigelb mit Mondamin und etwas Milch anrühren. Die restliche Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen, das Mondamin dazugeben und unter Rühren einige Male kurz aufkochen lassen. Den Pulverkaffee darunterrühren und etwas abkühlen lassen. Dann den Rum und vor dem Festwerden die steifgeschlagene Sahne darunterziehen. In Portionsschälchen verteilen und mit der geriebenen Schokolade und mit einer Mokkabohne garnieren.

---

## Haselnußcreme



**100 g Haselnußkerne,**
**$^{1}/_{2}$ l Milch,**
**2–3 Eier,**
**60–80 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**6 Blatt weiße Gelatine.**

Die Haselnüsse ohne Fett rösten, mit einem Tuch kräftig reiben, mahlen und mit $^{1}/_{4}$ l Milch 10 Minuten kochen. Die restliche Milch mit den verquirlten Eigelb, Zucker, Vanillinzucker und der eingeweichten, ausgedrückten und aufgelösten Gelatine bis ans Kochen bringen, dann wenig rühren und unter den abgekühlten Haselnußbrei mischen. Vor dem Festwerden den steif geschlagenen Eischnee locker durchziehen und die Creme kalt stellen.

### Variante

*Anstatt Eischnee Schlagsahne unter die Creme ziehen und mit Schlagsahne verzieren.*

## Mandelcreme

**45 g Mondamin,**
**3/4 l Milch,**
**60 g Zucker,**
**100 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**einige Tropfen Bittermandelöl,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**1/8 l Schlagsahne.**

Das Mondamin mit etwas Milch anrühren. Die restliche Milch mit Zucker zum Kochen bringen, das Mondamin und die Mandeln zufügen und unter Rühren kurz kochen lassen. Das Bittermandelöl und Vanillinzucker darunterrühren. Kurz vor dem Erkalten die steife Schlagsahne unterziehen. Die Creme in eine Glasschale füllen und mit geraspelter Schokolade, Schokoladenstreuseln oder ganzen Mandeln garnieren. Kalt servieren.

### Variante

*Anstatt Mandeln können auch Haselnüsse verwendet und dazu eine Schokoladensoße gereicht werden.*

---

## Weinschaumcreme

**1/4 l Weißwein,**
**1 Likörglas Weinbrand,**
**50 g Zucker,**
**4 Eier,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**4 Blatt weiße Gelatine.**

Den Weißwein mit dem Weinbrand, Zucker, einem ganzen Ei, den 3 Eigelb und dem Zitronensaft bei geringer Wärmezufuhr schaumig schlagen. Nebenher die Gelatine einweichen, ausdrücken, mit einer Spur Wasser über Dampf auflösen und unter den Weinschaum mischen. Die Eiweiß steif schlagen, darunterziehen, die Creme in eine kalt ausgespülte Glasschale füllen und erstarren lassen.

---

## Karamelcreme



**180 g Zucker,**
**6 Eigelb,**
**1/8 l Wasser,**
**1/2 l Milch,**
**8 Blatt weiße Gelatine,**
**1/4 l Schlagsahne oder Schnee der 6 Eiweiß.**

80 g Zucker und Eigelb mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Den restlichen Zucker in einer Kasserolle bei geringer Wärmezufuhr hell bräunen, mit Wasser ablöschen und, wenn der Zucker aufgelöst ist, die heiße Milch zugießen. Die Karamelmilch unter Rühren mit dem Eigelbschaum mischen und das Ganze bis ans Kochen bringen. Nach kurzem Abkühlen die aufgelöste Gelatine zufügen und vor dem Festwerden die steif geschlagene Sahne oder Eischnee unterziehen (zum Verzieren eine Tasse Sahne zurückbehalten). Eine kalt ausgespülte, mit Zucker ausgestreute Form mit der Creme füllen, kalt stellen und nach dem Stürzen mit der restlichen Schlagsahne verzieren.

## Schokoladendessert Paleske

**2 Tafeln bittere Schokolade,**
**1/8 l Milch,**
**2 Eigelb,**
**2 EL Zucker,**
**1/4 l Schlagsahne,**
**4 EL Eierlikör.**

Die Schokolade zerkleinern und über Dampf schmelzen lassen. Die Milch zugießen und ab und zu umrühren. Die Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren und unter die aufgelöste Schokolade rühren. Abgekühlt die Schlagsahne unterziehen, in Cocktailschalen verteilen und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren den Eierlikör daraufgeben.

---

## Wackelpeter




**3/4 l Milch,**
**80 g Zucker,**
**30 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**90 g Mondamin,**
**2–3 Eier,**
**abgeriebene Schale von 1/2 ungespritzten Zitrone.**

In 1/2 l Milch, Zucker, Mandeln das mit der restlichen Milch verrührte Mondamin, Eigelb und Zitronenschale unter ständigem Rühren sämig kochen. Kurz abkühlen lassen und den steifen Eierschnee darunterheben. Die Masse in eine kalt ausgespülte Form füllen und nach dem Festwerden stürzen. Mit Himbeersaft servieren.

---

## Rote Grütze




**500 g Johannisbeeren,**
**250 g Himbeeren,**
**ca. 1 l Wasser,**
**250 g Zucker,**
**pro 1 l Saft 90 g Mondamin oder 100 g Sago,**
**1/8 l süße Sahne.**

Die gewaschenen, mit einer Gabel entstielten Johannisbeeren und die verlesenen Himbeeren in Wasser mit Zucker in ca. 5 Minuten weichkochen. Einige schöne Früchte zur Garnitur zurückbehalten. Das Fruchtmark heiß durch ein feines Sieb streichen und die Flüssigkeitsmenge abmessen. Einen Teil des erkalteten Saftes mit dem Bindemittel verrühren und in den restlichen, inzwischen zum Kochen gebrachten Saft einrühren. Unter Quirlen ca. 5 Minuten eindikken und in einer kalt ausgespülten Form in den Kühlschrank stellen. Nach dem Erstarren stürzen und mit Früchten verzieren. Die flüssige Sahne gesondert dazu reichen.

---

## Sauerkirschenspeise




**500 g entsteinte Sauerkirschen, 80 g Zucker,**
**3 EL Mandelstifte,**
**1/4 l Sauermilch oder Joghurt.**

Die Sauerkirschen im eigenen Saft mit Zucker bei geringer Wärmezufuhr kurz dünsten und erkalten lassen. Dann die Mandeln daruntermischen, auf Tellerchen verteilen und die gut gekühlte Sauermilch oder Joghurt darüber geben.

## Kirschendessert Gisela

**500 g entstielte und entsteinte dunkle Kirschen,**
**60 g Zucker,**
**2–3 EL Kirschwasser oder Rotwein,**
**1/8 l süße Sahne,**
**50 g kleingehackte Haselnüsse.**

Die Kirschen süßen, Kirschwasser oder Rotwein darübergeben und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen, in Portionsschälchen verteilen, die Sahne darübergießen und die Haselnüsse daraufstreuen. Ein leckeres Dessert.

---

## Stachelbeeren im weißen Hemd




**500 g Stachelbeeren,**
**1–2 EL Mondamin,**
**3–4 EL Zucker,**
**1/10 l saure Sahne,**
**20 g geriebene Haselnüsse.**

Die vorbereiteten Stachelbeeren mit etwas Wasser weich kochen. Das Kompott durchpassieren, den Saft mit dem in wenig Wasser angerührten Mondamin binden und kurz aufkochen lassen. Die Creme süßen, in eine Glasschale füllen und erkalten lassen. Saure Sahne darüber anrichten und mit geriebenen Haselnüssen bestreuen.

---

## Stachelbeerschaum



**500 g Stachelbeeren,**
**Schale von 1/2 ungespritzten Zitrone,**
**1 Stückchen Zimt,**
**80–100 g Zucker,**
**1/4 l Weißwein,**
**1–2 EL Mondamin, 2–3 Eier.**
**Mandelstifte.**

Die vorbereiteten Stachelbeeren mit der Zitronenschale, Zimt, Zukker und 3/4 l Wasser zu Kompott kochen. Durch ein Haarsieb streichen und das Fruchtmark mit dem Saft auffangen. Das Fruchtmark mit dem Saft zum Kochen bringen und mit dem in Weißwein angerührten Mondamin binden. Eigelb zufügen und schaumig schlagen. Kurz abgekühlt den steifgeschlagenen Eischnee unterziehen und die Schaumspeise in eine Schale füllen und kalt servieren. Mit Mandelstiften garnieren. Löffelbiskuits dazu reichen.

---

## Preiselbeercreme

**5 EL Preiselbeermarmelade,**
**1/8 l Rotwein,**
**1–2 EL Zucker,**
**5 Blatt rote Gelatine,**
**Schnee von 5 Eiweiß oder**
**1/4 l Schlagsahne.**

Die Marmelade mit dem Wein vermischen. Den Zucker und die mit 1 EL heißem Wasser aufgelöste Gelatine zufügen, alles gut verrühren und den steif geschlagenen Eischnee oder die Sahne locker durchziehen. Die Creme in eine kalt ausgespülte Form füllen und im Kühlschrank erstarren lassen.

## Apfelcreme mit Biskuits

**6 große Äpfel,**
**90 g Zucker,**
**1 Tasse Weißwein,**
**125 g Löffelbiskuits,**
**1–2 EL Rum oder Kirschwasser,**
**2 EL Mondamin, 1/2 l Milch,**
**60 g Zucker, 2 Eier,**
**1 Päckchen Vanillinzucker.**
**50 g geschälte, gestiftelte Mandeln,**
**1 EL Butter.**

Die Äpfel schälen, in Schnitze teilen, mit Zucker und Wein weich dünsten, durchpassieren (oder vorhandenes Apfelmus dazu verwenden) und in eine Schale füllen. Die Löffelbiskuits darüber legen und mit Rum oder Kirschwasser beträufeln. Zur Creme das kalt angerührte Mondamin mit Milch, Zucker, Eiern und Vanillinzucker unter Schlagen einmal aufkochen lassen und lauwarm über die Biskuits gießen. Die Mandelstiftchen in der zerlassenen Butter leicht anrösten und darüber streuen.

---

## Hagebuttencreme

**1/8 l Weißwein,**
**5 Blatt weiße Gelatine,**
**4 EL Hagebuttenmark,**
**100 g Zucker,**
**1/2 l Schlagsahne,**
**ca. 100 g Löffelbiskuits.**

Den Weißwein etwas erhitzen, die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen und das mit Zucker vermischte Hägenmark unterrühren. Zuletzt die steif geschlagene Sahne leicht durchziehen. Eine Form oder Schale mit den Biskuits auslegen, die Creme einfüllen und zum Steifwerden kalt stellen.

---

## Bananenschaum






**2 Bananen,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**250 g Johannisbeeren,**
**evtl. Zucker,**
**1/4 l Schlagsahne.**

Die geschälten Bananen zu Mus zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln. Die vorbereiteten, gewaschenen und entstielten Johannisbeeren dazugeben, evtl. leicht zuckern und alles mit der Schlagsahne vermischen.

---

## Orangenschaum




**4 Eier,**
**1/2 Tasse Puderzucker,**
**Saft von 8 Orangen,**
**1/8 l Schlagsahne,**
**2 EL Mandelstifte.**

Die Eigelb mit Puderzucker schaumig rühren, den Orangensaft und die Schlagsahne unterziehen. Die Eiweiß steif schlagen und darunterheben.

Das Dessert wird im Handumdrehen schaumig, wenn alle Zutaten im Elektromixer geschlagen werden. Den Schaum in Glasschalen mit Mandelstiften darüber anrichten.

## Orangencreme

**4 Eier,**
**80 g Zucker,**
**Saft von 2–3 Orangen,**
**1/4 l Weißwein,**
**8 Blatt Gelatine,**
**3 Orangen in Scheiben,**
**1/8 l Schlagsahne.**

Eigelb und Zucker schaumig rühren und den Orangensaft zufügen. Den Wein erhitzen, die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine darin auflösen, durchsieben und mit dem Eigelbschaum vermischen. Alles bei schwacher Wärmezufuhr bis ans Kochen schlagen, kaltquirlen und den steif geschlagenen Eischnee zuletzt unterziehen. Eine Schale kalt ausspülen, mit wenig Zucker ausstreuen und die Innenfläche mit sorgfältig geschälten, dünn geschnittenen Orangenscheiben auslegen. Die Creme einfüllen, nach dem Erstarren stürzen und mit aufgespritzter Schlagsahne verzieren.

---

## Zitronencreme




**3 Eiweiß,**
**80 g Zucker,**
**1 ganzes Ei,**
**Saft von 1 1/2 Zitronen,**
**1–2 EL Mandelblättchen.**

Die Eiweiß mit 1 EL Zucker steif schlagen und beiseite stellen. Den restlichen Zucker mit dem ganzen Ei schaumig schlagen, den Zitronensaft zufügen und bei geringer Wärmezufuhr so lange weiterschlagen, bis sich am Rand Kochblasen zeigen. Dann sofort von der Herdplatte nehmen, den Eischnee unterheben, in Cocktailschalen verteilen und gut gekühlt mit Mandelblättchen garniert servieren.

---

## Zabaione



**4 Eigelb,**
**1 Ei,**
**3 EL Zucker,**
**5 EL herber Weißwein,**
**5 EL Marsala- oder anderer Südwein,**
**Saft und Schale von 1 ungespritzten Orange,**
**1 Haushaltspackung Vanilleeis.**

Eigelb mit dem ganzen Ei, Zucker, Weißwein, Südwein, Orangenschale und Saft im Wasserbad mit dem Schneebesen oder elektrischem Handrührgerät schaumig schlagen. Das Eis in 4 Dessertschalen verteilen und rasch die Zabaione darüber anrichten.

### Varianten

- *Über das Eis noch frische Erdbeeren oder andere Früchte geben und dann erst die Zabaione darüber verteilen.*
- *Die Zabaione heiß nur mit Löffelbiskuits servieren.*

## Rhabarber-Bananenspeise

**500 g Rhabarber,**
**80 g Zucker,**
**250 g Quark,**
**2 Bananen,**
**ca. 20 g Haselnüsse oder**
**2 EL Schokoladenstreusel.**

Den Rhabarber schälen, in 3–4 cm lange Stücke schneiden und ganz kurz ohne Wasser nur mit 40 g Zucker bestreut bei geringer Wärmezufuhr unter Rühren weich dünsten, aber nicht zerkochen. Nach ca. 5 Minuten herausnehmen und kalt stellen. 3–4 EL Rhabarbersaft zu dem Quark geben und zusammen mit dem restlichen Zucker schaumig rühren. Die geschälten Bananen in Scheiben schneiden, unter den Quark mischen und den Quark über den Rhabarber verteilen. Mit Haselnüssen oder Schokoladenstreuseln garnieren.

---

## Erdbeeren im Schnee

**500 g frische Erdbeeren,**
**60 g Zucker,**
**1/4 l Schlagsahne,**
**2–3 EL geriebene Mandeln.**

Die Erdbeeren nach dem Waschen und Abtropfen entstielen und einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen im Mixer pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken und kalt stellen. Erst kurz vor dem Anrichten das Erdbeermark süßen und gut gekühlt mit Schlagsahne und Mandeln vermischen. In Gläsern anrichten und mit den zurückbehaltenen Früchten garnieren.

---

## Erdbeer-Sahnebecher



**500 g Erdbeeren (noch besser Walderdbeeren),**
**Saft von 1 Zitrone,**
**80 g Zucker,**
**2 Scheiben Ananas,**
**1/4–3/8 l süße Sahne,**
**2 Päckchen Vanillinzucker,**
**2 EL Eierlikör.**

Die Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen. 1 Tasse große, schöne Beeren zum Garnieren zurückbehalten und die restlichen in kleinere Stücke schneiden. Zitronensaft, Zucker und die ebenfalls in kleinere Stücke geschnittenen Ananasscheiben daruntermischen. Die Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Die zerkleinerten Erdbeeren im Wechsel mit der Sahne in Cocktailschalen oder etwas höhere Gläser füllen, mit den ganzen Früchten und Schlagsahnetupfen garnieren und zuletzt noch etwas Eierlikör darüber verteilen.

---

## Quarkcreme mit Schokolade

**250 g Magerquark, 1 Joghurt,**
**50 g geriebene bittere Schokolade,**
**2 EL Zucker, 1 Banane.**

Den Quark mit Joghurt schaumig rühren, die Schokolade dazugeben und süßen. Kalt mit Bananenscheiben garniert servieren.

## Himbeerschaum




**500 g Himbeeren,**
**Saft von 1 Orange,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**4 EL Zucker,**
**2 Eier,**
**$^{1}/_{4}$ l Schlagsahne.**

Die verlesenen Himbeeren in eine Glasschale geben. Den Fruchtsaft mit Zucker und den ganzen Eiern über Dampf schaumig schlagen, die Schlagsahne unterziehen und über den Himbeeren verteilen. Sofort servieren.

---

## Weinbrand-Birnen



**4–6 gedünstete Birnenhälften,**
**2 EL Weinbrand oder Williamsbirne,**
**1–1$^{1}/_{2}$ Becher Joghurt,**
**2 EL geriebene Haselnüsse,**
**1–2 EL Zucker,**
**Zitronensaft.**
**Schokoladenstreusel.**

Die Birnen mit der Schnittfläche nach unten in eine Glasschale geben. Darüber Alkohol träufeln und zugedeckt kurz durchziehen lassen. Joghurt schaumig quirlen, Haselnüsse, Zucker und Zitronensaft daruntermischen. Über die Birnenhälften verteilen und mit Schokoladenstreuseln garnieren.

---

## Mokka-Frucht-Joghurt



**4 Becher Joghurt,**
**2–3 EL Zucker,**
**3–4 KL Nescafé,**
**1 EL geriebene Schokolade,**
**$^{1}/_{8}$ l Schlagsahne,**
**4 EL Frucht-Cocktail (aus der Dose).**

Joghurt mit Zucker, Kaffeepulver und Schokolade verrühren. Die Schlagsahne unterziehen und über den Fruchtstücken, ohne Fruchtsaft, in Gläsern anrichten. Mit einer Kirsche aus dem Frucht-Cocktail garnieren.

---

## Quark-Beerenspeise





**1 Joghurt,**
**250 g Quark (10%),**
**30–50 g Zucker,**
**250 g Johannis- oder Preiselbeeren,**
**Saft von $^{1}/_{2}$ Zitrone,**
**4 EL Mandelstifte.**

Joghurt mit Quark und Zucker schaumig rühren. Die vorbereiteten, gut abgetropften Beeren daruntermischen, mit Zitronensaft abschmecken und mit Mandelstiften und zurückbehaltenen Früchten garnieren. Sofort servieren.

### Variante

*Anstatt der Beeren 40 g gemahlene Haselnüsse daruntermischen. Mit Mandarinenspalten statt mit Mandelstiften garnieren.*

## Quarkcreme

**$1/2$ l Milch,**
**$1/2$ Päckchen Vanille-Puddingpulver,**
**50 g Zucker,**
**250 g Sahnequark.**
**250 g beliebiges Beerenobst.**

Von Milch, Puddingpulver und Zucker nach Anweisung eine Creme kochen und abkühlen lassen. Den Quark eßlöffelweise darunterrühren und im Wechsel mit dem vorbereiteten Beerenobst in eine Schüssel geben oder auf Tellerchen verteilen. Mit ein paar zurückgelassenen Beeren garnieren.

---

## Ananas-Quark

**250 g Quark (10%),**
**2–3 EL Zucker,**
**4 Scheiben Ananas, in kleine Stücke geschnitten,**
**2–3 EL Ananassaft aus der Dose,**
**$1/4$ l Schlagsahne.**
**Mandarinenspalten oder Cocktailkirschen.**

Den Quark mit Zucker und Ananassaft schaumig rühren. Die Ananasstückchen und zuletzt die Schlagsahne unterziehen. Die Schaumspeise in einer Schüssel oder auf Tellerchen anrichten und mit Mandarinenspalten oder Cocktailkirschen garnieren.

---

## Schwaben-Dessert

**$1/2$ l Milch,**
**1 Prise Salz,**
**2 EL Zucker,**
**20 g Butter/Margarine,**
**45 g feiner Grieß,**
**1 Eigelb,**
**2 EL Mandelstifte,**
**2 EL Ananasstücke,**
**2 Eiweiß oder $1/8$ l Schlagsahne.**

Die Milch mit Salz, Zucker und Fett zum Kochen bringen. Den Grieß unter Rühren einstreuen und unter Schlagen mit dem Schneebesen einige Male aufwallen lassen. Unter die etwas abgekühlte Masse Eigelb, Mandelstifte und Ananasstückchen mischen. Dann den steifgeschlagenen Eischnee oder die Schlagsahne unterziehen. Kalt ausgespülte Tassen damit füllen, kühl stellen und kurz vor dem Anrichten stürzen. Eine dickflüssige, kalte Fruchtsoße, am besten ist Himbeersaft, dazu reichen.

---

## Äpfel im Vanillemantel

**4 Äpfel,**
**4 KL beliebige Marmelade,**
**4 KL kleingehackte Mandeln oder Haselnüsse,**
**$1/2$ l Vanillesoße (Seite 131).**

Die Äpfel schälen, vorsichtig das Kernhaus herauslösen und mit wenig Wasser halbweich kochen. Abgetropft auf Glasteller anrichten, mit Marmelade und Mandeln oder Haselnüssen füllen und mit Vanillesoße übergossen anrichten. Gut gekühlt reichen.

## Quarkflammeri

**½ l Milch,**
**2–3 EL Zucker,**
**2–3 EL Grieß,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**250 g Sahnequark,**
**Preiselbeerkonfitüre.**

Die Milch mit Zucker zum Kochen bringen, Grieß unter Rühren einlaufen und einige Male aufkochen lassen. Mit dem Schneebesen oder Handrührgerät kalt schlagen. Dann Vanillinzucker und Sahnequark daruntermischen und gut gekühlt, mit Preiselbeerkonfitüre oder Obststückchen garniert, servieren.

---

## Grießflammeri Kinderglück

**1 l Milch,**
**40 g Kakaopulver,**
**4 EL Zucker,**
**100 g feiner Grieß,**
**2 Eier, getrennt,**
**500 g Apfelmus (1 Dose) oder**
**300 g Erdbeeren,**
**Schokoladenstreusel.**

Die Milch mit dem angerührten Kakaopulver und Zucker zum Kochen bringen. Den Grieß unter Rühren einlaufen und ca. 8–10 Minuten quellen lassen. Etwas abgekühlt dann die Eigelb und den steifgeschlagenen Eischnee daruntermischen. Im Wechsel mit dem Apfelmus oder den zerkleinerten, wenig gesüßten Erdbeeren in eine Schüssel füllen. Erkaltet mit Schokoladenstreusel garnieren und eine Vanillesoße dazu reichen.

Variante

*Kakaopulver weglassen und 2 Eßlöffel Rosinen daruntermischen. Anstatt Apfelmus oder Erdbeeren den Flammeri mit Orangenspalten garnieren und eine Schokoladensoße dazu reichen.*

---

## Tutti Frutti



**½ l Milch,**
**Zucker,**
**1 Päckchen Vanille-Pudding-pulver,**
**Löffelbiskuits oder Leibnizkeks oder Reste von trockenem Kuchen,**
**1 Likörglas Arrak,**
**1 Tasse Weißwein oder Fruchtsaft,**
**Obstkonserven oder eingedünstete Früchte oder frische Früchte nach Jahreszeit.**

Nach Anweisung auf dem Päckchen einen leicht gesüßten Vanillepudding kochen. Den Boden einer Glasschüssel mit Keksen oder Kuchenresten belegen und mit dem Arrak-Wein-Gemisch beträufeln. Eine Lage Früchte darauf verteilen, eine weitere Lage Biskuits oder anderes Gebäck darüber decken und so die Schüssel im Wechsel füllen. Zuletzt den noch dickflüssigen Pudding darübergießen und die gefüllte Form kalt stellen.

# SÜSSE GELEES

Geleespeisen und Sülzen werden meist aus Wein, Obstsäften, Milch oder Joghurt zubereitet und mit Gelatine gebunden.
Auf ½ l Flüssigkeit rechnet man, wenn die Speise gestürzt wird, 7–8 Blatt Gelatine, sonst genügen 5–6 Blatt. Diese wird dann in kaltem Wasser eingeweicht, ausgedrückt und in der heißen Speise aufgelöst. Bei kalten Speisen z. B. aus Joghurt oder Quark wird die ausgedrückte Gelatine in wenig heißem Wasser aufgelöst und untergemischt.
Sehr praktisch ist auch bereits gemahlene Gelatine. Ein Päckchen entspricht 6 Blatt Gelatine. Die gemahlene Gelatine wird mit etwas kaltem Wasser angerührt, muß dann 10 Minuten quellen und wird unter Rühren erwärmt, bis sie gelöst ist. Die Gelatinelösung wird lauwarm eingerührt.
Durch Einlegen von frischen oder gedünsteten Früchten gewinnt jedes Dessert an Reiz.
Die Gelierdauer beträgt bei einer Temperatur unter 20° ca. 3 Stunden.
Das Stürzen geht leichter, wenn die Form randvoll mit Sülze ist. Die Speise wird am Rand mit einem Messer gelöst und die Form danach kurz in heißes Wasser gehalten.

## Schokoladen-geleespeise




**1 l Milch,**
**60 g Zucker,**
**1 Tafel (100 g) geriebene Milchschokolade,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**12 Blatt weiße Gelatine.**

Alle Zutaten, außer Gelatine, mit der kalten Milch verrühren, und unter stetem Schlagen einmal aufwallen lassen. Nach kurzem Abkühlen die aufgelöste Gelatine zufügen. Alles durch ein Sieb gießen, in kleine, kalt ausgespülte Förmchen oder in eine Puddingform füllen und zum Steifwerden kalt stellen. Vor dem Anrichten stürzen und mit Vanillesoße reichen.

## Sauermilch-geleespeise



**1 l Sauermilch,**
**150 g Zucker,**
**abgeriebene Schale von 1 ungespritzten Zitrone,**
**1–2 EL Rum,**
**je 6 Blatt weiße und rote Gelatine.**

Die durchpassierte Sauermilch mit Zucker, Zitronenschale und Rum gut verrühren. Die eingeweichte Gelatine leicht ausdrücken, in 2 EL heißem Wasser auflösen, durchsieben und unter die Sauermilch mischen. Das Gelee in eine Glasschale füllen und zum Erstarren ca. 2 Stunden kalt stellen.

## Milchgelee




**1 l Milch oder Magermilch, 80 g Zucker, 1/2 Vanillestange oder 1 Päckchen Vanillinzucker, 12 Blatt weiße Gelatine.**

Milch, Zucker und die kleingeschnittene Vanillestange oder Vanillinzucker aufkochen und 1/4 Stunde durchziehen lassen. Dann die aufgelöste Gelatine (und weitere Geschmackszutaten) untermischen, das Milchgelee durch ein Sieb in eine kalt ausgespülte Form gießen und zum Steifwerden in den Kühlschrank stellen. Das Milchgelee läßt sich gut stürzen.

### Varianten

- *2–3 EL Marmelade oder 3 EL Pulverkaffee oder Kakao oder 3 EL geriebene Schokolade oder 3 EL geriebene Haselnüsse oder Mandeln untermischen.*
- *3 EL Rum oder 3 EL Mokkalikör oder 5 EL Weißwein und noch 2 Blatt Gelatine oder 8–10 EL Zitronen- oder Orangensaft und noch 2 Blatt Gelatine und etwas Zucker untermischen.*
- *Über 500 g Beeren oder anderen zerkleinerten Früchten gelieren lassen.*

---

## Aprikosengeleespeise



**8 reife Aprikosen, 70 g geschälte, geriebene Mandeln, Schale und Saft von 1 Zitrone, 2–3 EL Zucker, 4 Blatt weiße Gelatine, Schnee von 4 Eiweiß.**

Die Aprikosen kurz überbrühen, schälen, entsteinen und roh durchpassieren. Die Mandeln mit dem durchgesiebten Zitronensaft und der geriebenen Schale verrühren dann mit der aufgelösten, durchgesiebten Gelatine vermischen. Das Aprikosenmark und den Zucker zufügen, den steifen Eischnee leicht unterziehen. Das Fruchtgelee in eine kalt gespülte Schale füllen und bis zum Anrichten kühl stellen.

---

## Zitronen- oder Orangengelee




**200 g Zucker, Saft von 3 Zitronen, geriebene Schale von 1 ungespritzten Zitrone, 3/4 l Wasser, 16 Blatt weiße oder rote Gelatine.**

Zucker, Zitronensaft und -schale mit dem Wasser aufkochen, kurz abkühlen lassen, die gewaschene, in wenig heißem Wasser aufgelöste Gelatine zufügen und in eine kalt ausgespülte Form gießen. Orangengelee auf die gleiche Weise und mit denselben Zutaten zubereiten, statt Zitronen den Saft von 3 Orangen und Saft und geriebene Schale von 1 Zitrone verwenden.

### Varianten

*Über Orangenscheiben, Walnußhälften, Aprikosen- oder Pfirsichhälften, Mirabellen- oder Zwetschgenhälften gelieren lassen.*

## Weingelee



**$^1/_2$ l Weißwein,**
**$^1/_4$ l Wasser,**
**150 g Zucker,**
**12 Blatt rote oder je 6 Blatt weiße und rote Gelatine,**
**Saft von 1 Zitrone.**

Den Wein mit Wasser und Zucker zum Kochen bringen, etwas abkühlen lassen, die aufgelöste Gelatine und den Zitronensaft zufügen, dann alles durchsieben. Die Flüssigkeit in eine kalt ausgespülte Form oder in ausgehöhlte, ausgezackte Orangenhälften füllen. Nach dem Erstarren stürzen oder die Orangenhälften in Spalten teilen und zur Verzierung beliebig verwenden.

Varianten

- *Die Weinsülze nur mit $^1/_8$ l Wasser und den übrigen Zutaten herstellen und unter die noch flüssige, erkaltete Sülze $^1/_8$ l Kirschwasser mischen.*
- *Unter die erkaltete, noch flüssige Weinsülze 2 EL Rum oder Likör mischen und die Sülze mit 1 EL gebranntem Zucker dunkel färben.*
- *Die Weinsülze ohne Wasser zubereiten und dafür $^1/_4$ l ausgepreßten Erdbeer- oder Himbeersaft und einige Beeren unter die noch flüssige Sülze mischen.*
- *Über frische Beeren, Pfirsich- oder Aprikosenhälften (evtl. in Zukkerwasser kurz aufgekocht) gießen und erstarren lassen.*

# KOMPOTTE

## Aprikosen- oder Pfirsichkompott

**750 g Aprikosen oder Pfirsiche,**
**$^1/_2$ l Wasser,**
**60 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillinzucker.**

Die Früchte in schwach kochendes Wasser tauchen, schälen, halbieren und entsteinen. Wasser und Zucker mit einigen aufgeschlagenen Kernen zum Kochen bringen. Die Früchte einlegen und darin ca. 10 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Glasschale anrichten. Erkaltet mit Vanillinzucker bestreuen und den etwas eingekochten, erkalteten Saft darübergießen. Mit Schlagsahne ein herrlicher Nachtisch.

Variante

*50 g geriebene Haselnüsse und 1 KL Maraschino oder Weinbrand darübergeben.*

## Rhabarberkompott



**1 kg Rhabarber,**
**125 g Zucker,**
**1 EL Zitronensaft,**
**1 Stückchen Zitronenschale.**

Den Rhabarber schälen, in 3–4 cm lange Stücke schneiden und auf einem Sieb mit heißem Wasser überbrühen. Mit Zucker, Zitronensaft und -schale kurz aufkochen, damit der Rhabarber nicht zerfällt, und kalt stellen. Vor dem Servieren die Zitronenschale herausnehmen.

Variante

*1 geschälte, zerdrückte Banane daruntermischen, das mildert den säuerlichen Geschmack.*

---

## Beeren-Kompott

**Je 250 g Erdbeeren,**
**Johannisbeeren**
**und Himbeeren,**
**1/2 Tasse Wasser,**
**80 g Zucker,**
**1/2 Stange Vanille,**
**1 KL Rum.**

Die Erdbeeren und Johannisbeeren waschen, entstielen, die Himbeeren nur verlesen. Das Wasser mit Zucker und Vanillestange kurz aufkochen, die Beeren zufügen, ca. 5 Minuten dünsten, abkühlen lassen und mit Rum beträufeln. Vanillestange entfernen.

---

## Kirschenkompott

**750 g Kirschen,**
**80 g Zucker,**
**1/2 Stange Zimt,**
**Schale von 1/2 nicht gespritzten Zitrone,**
**1/8 l Wasser.**

Die gewaschenen Kirschen entstielen, entsteinen und mit Zucker, Zimt, Zitronenschale und Wasser bei geringer Wärmezufuhr 5–7 Minuten kochen lassen. Kaltstellen und vor dem Anrichten Zimt und Zitronenschale entfernen.

---

## Stachelbeerkompott



**750 g halbreife Stachelbeeren,**
**150 g Zucker,**
**1 Stück Schale von einer ungespritzten Zitrone,**
**1/4 l Wasser.**

Die gewaschenen, von Blüten und Stielen befreiten Stachelbeeren mit Wasser zum Kochen bringen und gleich danach auf einem Sieb abtropfen lassen. 1/4 l Wasser mit Zucker und Zitronenschale kurz aufkochen, die Beeren dazugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten darin ziehen lassen. Aufpassen, daß sie nicht zerfallen. Kaltstellen und die Zitronenschale vor dem Anrichten entfernen. Ganz reife Stachelbeeren nur kurz im Zuckerwasser dünsten.

## Zwetschgenkompott

**750 g Zwetschgen,**
**1/8 l Wasser,**
**1/2 Stange Zimt,**
**Schale von 1/2 ungespritzten Zitrone,**
**60 g Zucker,**
**1 KL Zwetschgenwasser oder 1 Glas Rotwein.**

Die gewaschenen Zwetschgen entsteinen, mit Wasser, Stangenzimt, Zitronenschale und Zucker bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Minuten weich kochen. Nach dem Erkalten Zimt und Zitronenschale entfernen und das Kompott mit Zwetschgenwasser oder Rotwein verfeinern.
Eine gute Beigabe zu Grießschnitten, Flammeris oder Puddings. Verdünnt kann es jederzeit mit Makronen als Kaltschale gereicht werden.

---

## Birnenkompott



**750 g Birnen,**
**1/2 l Wasser,**
**100 g Zucker,**
**1 Zitronenachtel von einer ungespritzten Frucht,**
**1/2 Stange Zimt oder 2 Nelken,**
**1 Glas Rotwein.**

Die geschälten Birnen in Schnitze schneiden, das Kernhaus entfernen und mit Wasser, Zucker, Zitrone, Zimt oder Nelken sowie Rotwein ca. 30 Minuten dünsten. Zitronenachtel, Zimt oder Nelken vor dem Anrichten entfernen.

Variante

*Preiselbeerkompott daruntermischen und damit das Kompott verfeinern.*

---

## Apfelkompott

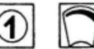
**750 g Äpfel,**
**3/4 l Wasser,**
**80 g Zucker,**
**1 Handvoll Rosinen,**
**1 Glas Weißwein,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**evtl. 1 Päckchen Vanillinzucker,**
**2 EL Mandelblättchen.**

Äpfel schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Das Wasser mit Zucker zum Kochen bringen, die Apfelstücke und Rosinen zufügen, ca. 8 Minuten weich kochen aber nicht zerfallen lassen. Das Kompott mit Weißwein und Zitronensaft abschmecken, evtl. noch Vanillinzucker unterrühren. Erkaltet mit Mandelblättchen garniert anrichten.

Variante

*Anstatt Weißwein vor dem Anrichten mit 1 EL Weinbrand verfeinern und mit einer Schlagsahnehaube verzieren.*

## Apfelbrei




**1 kg mürbe Äpfel,**
**1/4–1/2 l Wasser,**
**1 Glas Weißwein oder Apfelsaft,**
**1/4 Stange Zimt oder 2–3**
**Stückchen Zitronenschale von einer ungespritzten Frucht,**
**60 g Zucker.**

Die gewaschenen Äpfel ungeschält vierteln, das Kernhaus entfernen und mit Wasser, Wein oder Saft, Zimt oder Zitronenschale langsam ca. 15 Minuten weich kochen. Zimt oder Zitronenschale entfernen und durchpassieren. Zucker daruntermischen und erkalten lassen.

Variante

*Vor dem Anrichten 1 EL geschälte, geriebene Mandeln oder geriebenes Schwarzbrot mit Zucker und Zimt vermischt darüberstreuen.*

---

## Heidelbeerkompott





**750 g Heidelbeeren,**
**75 g Zucker.**

Die Heidelbeeren sorgfältig verlesen, rasch waschen, abtropfen lassen und mit Zucker unter öfterem Schütteln ca. 5 Minuten kochen.

---

## Preiselbeerkompott

**750 g reife, dunkelrote Preiselbeeren,**
**180 g Zucker,**
**1/4 l Wasser,**
**Saft von 1/2 Zitrone.**

Die Preiselbeeren gut verlesen, rasch waschen und mit Zucker, Wasser und Zitronensaft ca. 10 Minuten weich kochen.
Schmeckt ausgezeichnet zu Geflügel- und Wildgerichten, zu Steaks und weißem Fleisch.

Variante

*2–3 EL kleingehackte Haselnüsse und 2 EL in kleine Stücke geschnittene Mandarinenspalten daruntermischen.*

---

## Quittenkompott oder -brei



**1 kg vollreife Quitten,**
**2–3 Tassen Wasser,**
**150 g Zucker,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**evtl. gestoßener Zimt.**

Die Quitten dick abschälen, in Achtel teilen, die Kerne sorgfältig entfernen und die Quittenstücke mit Wasser, Zucker und Zitronensaft ca. 1 Stunde weich kochen. Sobald sie sich mürbe anstechen lassen, herausnehmen, evtl. mit etwas Zimt bestreuen und zugedeckt beiseite stellen; den Zuckersaft noch etwas einkochen und nach dem Erkalten über die Quitten gießen.
Quittenbrei wie Apfelbrei zubereiten.

## Hagebuttenkompott

**750 g reife Hagebutten,**
**1 Tasse Wasser,**
**125 g Zucker,**
**Saft von ½ Zitrone,**
**½ Stange Zimt.**

Die Hagebutten vierteln, von Stiel und Kernen befreien, gut waschen, mit den angegebenen Zutaten bei geringer Wärmezufuhr rasch weich kochen und durchpassieren. Das Mark, wenn es zu dick ist, noch mit etwas Wasser aufkochen. Das Kompott sofort servieren.
Die Hagebutte ist eine der vitaminreichsten Früchte, deshalb ist dieses Kompott besonders gesund.

---

## Dörrobst (Backobst)



**375 g getrocknetes Obst (Birnen, Äpfel, Aprikosen und Zwetschgen),**
**¾ l Wasser,**
**½ Stange Zimt,**
**Zitronenschale von einer ungespritzten Frucht,**
**60 g Zucker.**

Das gedörrte Obst über Nacht einweichen. Mit dem Einweichwasser, Zimt, Zitronenschale und Zucker zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr weich dünsten. Vor dem Anrichten Zimt und Zitronenschale entfernen.

---

# OBSTSALATE

---

## Orangensalat



**6–8 Blutorangen,**
**1–2 mürbe, feine Äpfel,**
**3–4 EL Puderzucker,**
**1 Glas Weißwein oder 1 Likörglas Weinbrand oder Kirschwasser,**
**etwas Vanillinzucker.**

Die Orangen schälen, die weiße Haut sorgfältig entfernen, die Früchte halbieren, quer in feine Scheiben schneiden und die Kerne herauslösen. Die geschälten Äpfel in dünne Blättchen schneiden, im Wechsel mit den Orangenscheiben in eine Glasschale legen, jede Lage mit Puderzucker bestäuben, den Wein oder Likör darüber träufeln und zuletzt den Vanillinzucker überstreuen. Diesen Salat möglichst eisgekühlt reichen.

## Obstsalat Terzett



**2 Bananen,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**250 g blaue Trauben,**
**2 Blutorangen,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**4–6 EL Weinbrand,**
**50 g Mandelblättchen.**

Die geschälten Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die gewaschenen, vom Stiel befreiten Trauben dazugeben. Mit den geschälten, in Scheiben geschnittenen Blutorangen vermischen. Vanillinzucker darüberstreuen, den Weinbrand darübergießen, locker mischen und mit Mandelblättchen garniert anrichten.

---

## Dreifruchtsalat

**2–3 Bananen,**
**3 Orangen,**
**250 g Erdbeeren,**
**2–3 EL Zucker,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**2 EL Mandelstifte.**

Die Bananen und Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit den gewaschenen und etwas zerkleinerten Erdbeeren vermischen. Nach Geschmack süßen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Mandelstiften garniert anrichten.

---

## Sommerlicher Beerensalat



**500 g frische Früchte, z. B. Wald- oder Gartenerdbeeren, Johannis-, Himbeeren, Brombeeren, entsteinte Sauerkirschen (evtl. vermischt) oder Preiselbeerkompott,**
**80 g Zucker,**
**2–3 Scheiben leicht angerösteter Pumpernickel,**
**60 g geriebene Schokolade,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**¼ l Schlagsahne,**
**1 EL Zucker.**

Die vorbereiteten Beeren mit dem Zucker bestreuen und in eine Schale legen. Den Pumpernickel reiben, mit Schokolade und Vanillinzucker mischen, die Früchte damit bedecken, die leicht gesüßte Schlagsahne darüber häufen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

---

## Französischer Birnensalat



**4–6 saftige Birnen,**
**1–2 EL Zucker,**
**Saft von 1–2 Zitronen,**
**1 Stückchen Zimt,**
**4–6 EL Cointreau,**
**ein paar Cocktailkirschen aus dem Glas.**

Die Birnen schälen, halbieren, das Kernhaus entfernen und in kleine Scheiben schneiden. Nach Belieben süßen und mit reichlich Zitronensaft beträufeln. Darüber Cointreau verteilen und zugedeckt einige Stunden kühlstellen. Mit Cocktailkirschen garnieren.

## Obstsalat Hawaii

**1 EL Zitronat,**
**1 EL Orangeat,**
**50 g Walnußkerne,**
**25 g Mandelstifte,**
**50 g Datteln,**
**1 EL Rosinen,**
**1 EL Sultaninen,**
**2 Äpfel,**
**2 Orangen,**
**2 Bananen,**
**3 Zwiebacke,**
**3–4 EL Weinbrand,**
**1 Becher Joghurt,**
**Zitronensaft.**
**Mandelstifte oder Kokosflokken zum Garnieren.**

Das Zitronat und Orangeat in hauchdünne Streifchen oder sehr kleine Stückchen schneiden. Die Walnußkerne kurz überbrühen, abziehen und kleinhacken. Die entkernten Datteln kleinschneiden und mit den Mandelstiften zu den gewaschenen Rosinen und Sultaninen geben. Die geschälten Äpfel, Orangen und Bananen in Scheiben schneiden. Bei den Äpfeln das Kernhaus vorher entfernen. Das Obst mit Weinbrand beträufeln. Die Trockenfrüchte mit den frischen Früchten und dem zerbröckelten Zwieback im Wechsel in eine Glasschale geben. Jede Lage nochmals mit etwas Weinbrand beträufeln. Zugedeckt gut durchziehen lassen und kurz vor dem Anrichten das mit Zitronensaft schaumig gerührte Joghurt darübergeben. Mit Mandelstiften oder gerösteten Kokosflocken garnieren.

---

## Italienischer Obstsalat




**300 g Erdbeeren oder Himbeeren,**
**1 Honigmelone,**
**Saft von 1/2 Zitrone,**
**1/4 l Weißwein.**

Die Erdbeeren waschen und zerkleinern, Himbeeren nur etwas auslesen. Die Melone vierteln, von der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden. Alles gut vermischen, mit Zitronensaft beträufeln und Weißwein übergießen. Kühlstellen und 20 Minuten durchziehen lassen.

---

## Gefüllte Melone

**1 kleinere Wassermelone,**
**250 g grüne Trauben,**
**2 Bananen,**
**4 geschälte Pfirsiche,**
**250 g Brombeeren,**
**2–3 EL kleingehackte Pistazien,**
**Zucker,**
**2 Gläser Weißwein oder**
**1/8 l Schlagsahne.**

Die Melone halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden. Die gut gewaschenen, abgetropften Trauben, die geschälten, in Scheiben geschnittenen Bananen, die kleingeschnittenen Pfirsiche und verlesenen Brombeeren auch die Pistazien dazugeben und leicht vermischen. Nur wenig süßen. Eisgekühlt servieren, aber erst kurz vor dem Anrichten in die Melonenhälften füllen. Mit Wein übergießen oder mit Schlagsahne garnieren.

## Vanille-Sahneeis



**2–3 Eigelb,**
**60 g Zucker,**
**1 Vanilleschote,**
**1/4 l Schlagsahne.**

Die Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herauskratzen, dazugeben, die Schlagsahne daruntermischen und in die Eisschale füllen. Bei höchster Kältestufe im Kühlschrank ca. 2 Stunden gefrieren.
Statt der Vanillestange können auch 1–2 Päckchen echtes Vanillepulver aus dem Reformhaus verwendet werden.

### Variante

*Das Vanille-Eis mit Früchten, einer heißen Fruchtsoße (pürierte heiße Früchte) oder einer heißen Schokoladensoße reichen. Sehr gut paßt es auch zu Crêpes Suzettes (Seite 355).*

---

## Schokoladen-Sahneeis

**65 g bittere Schokolade,**
**2 EL Wasser,**
**3 Eigelb,**
**60 g Zucker,**
**1/4 l Schlagsahne,**
**Eierlikör.**

Die Schokolade zerkleinern, das Wasser zugießen und im Wasserbad unter Rühren zergehen und abkühlen lassen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, die abgekühlte Schokolade und dann die Schlagsahne daruntermischen, bei höchster Kältestufe im Gefrierfach des Kühlschrankes ca. 2 Stunden gefrieren. Mit Eierlikör darüber anrichten.

### Mokkaeis

*Anstelle von Schokolade 3 EL Nescafé in wenig heißem Wasser auflösen und mit den Eigelb verquirlen.*

---

## Nußeis

**65 g Zucker,**
**3 Eigelb,**
**45 g geriebene Hasel- oder Walnüsse,**
**1/4 l Schlagsahne**
**8–10 in Weinbrand oder Rum getränkte Kirschen.**

Zucker mit Eigelb schaumig rühren, Hasel- oder Walnüsse dazugeben und die Schlagsahne unterheben. Die Creme in die Gefrierschale füllen, die Kirschen eindrücken, mit der Creme bedecken und im Gefrierfach des Kühlschrankes bei höchster Kältestufe ca. 2 Stunden gefrieren.

---

Eis und Eisbecher (Seite 394–398), Bowle (Seite 403). ▷





## Bananeneis



**1–2 Eigelb, 60 g Zucker, 1 zerdrückte Banane, 1 KL Zitronensaft, 1/4 l Schlagsahne.**

Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, die zu Mus zerdrückte Banane und den Zitronensaft dazugeben, zuletzt die Schlagsahne unterheben. Die Creme in die Eisschale füllen und bei höchster Gefrierstufe im Gefrierfach des Kühlschrankes ca. 3 Stunden gefrieren.

---

## Erdbeereis oder Himbeereis

**500 g Erdbeeren oder Himbeeren, 100 g Zucker, 1 Eigelb, 1/4 l Schlagsahne, 1–2 KL Cointreau.**

Die Beeren waschen, entstielen und pürieren. Einige Beeren zum Garnieren zurückbehalten. Zucker mit Eigelb schaumig rühren, unter die Erdbeeren mischen und die Schlagsahne darunterheben. Mit Cointreau verfeinern. Die Creme in der Gefrierschale im Gefrierfach des Kühlschranks bei höchster Kältestufe ca. 2 Stunden gefrieren.

---

## Zitroneneis



**Saft von 3 Zitronen, 150 g Zucker, 1/4 l Schlagsahne.**

Den Zitronensaft mit dem Zucker verrühren, die Schlagsahne unterziehen, abschmecken, nach Belieben noch etwas Zucker zufügen und den Schaum im Gefrierfach des Kühlschrankes ca. 2 Stunden gefrieren.

---

## Pfirsich Melba

**1 Haushaltspackung Vanilleeis oder Vanilleeis (Seite 394), 4 geschälte, gedünstete Pfirsichhälften, 4 EL Himbeer- oder Johannisbeergelee, 1/8 l Schlagsahne.**

Das Vanilleeis bis zu 3/4 Höhe in Glasschalen füllen. Die abgetropften Pfirsichhälften darauf anrichten, mit Himbeer- oder Johannisbeergelee überziehen und mit der Schlagsahne garnieren.

---

## Birne Helene

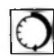
**4 geschälte, gedünstete Birnenhälften, Schokoladensoße (Seite 132), 1 Haushaltspackung Vanilleeis oder Vanilleeis (Seite 394), 1/8 l Schlagsahne.**

Die abgetropften Birnenhälften auf Vanilleeis anrichten, mit Schokoladensoße überziehen und mit Schlagsahne garnieren.

---

◁ Johannisbeerkuchen (Seite 426).

## Schwarzwaldbecher



**250 g entsteinte Sauerkirschen,**
**4–5 EL Kirschwasser,**
**1 Haushaltspackung Vanille-Eis,**
**¹/₈ l Schlagsahne,**
**4 KL geraspelte bittere Schokolade.**

Die Sauerkirschen mit dem Kirschwasser beträufeln, vermischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Die Hälfte davon in Cocktailschalen oder hohe Gläser verteilen. Darüber das zerkleinerte Eis und die restlichen Kirschen geben. Mit Schlagsahne und den Schokoladenraspeln garnieren. Sofort servieren.

---

## Geeiste Pfirsiche



**2 geschälte, größere, saftige Pfirsiche,**
**2 Päckchen Vanillinzucker,**
**1 EL Zucker,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**¹/₄ l Schlagsahne,**
**das ausgekratzte Mark einer Vanillestange,**
**4 EL Himbeeren,**
**3 EL Mandelblättchen.**

Die entsteinten Pfirsichhälften in dem mit Zucker vermischten Vanillinzucker wenden und mit Zitronensaft beträufeln. Das Vanillemark unter die Schlagsahne mischen, diese in die Gefrierschale des Kühlschrankes füllen, die Pfirsichhälften darauflegen, etwas eindrücken und bei höchster Gefrierstufe so lange ins Eisfach stellen, bis die Schlagsahne gefroren ist. Auf Tellerchen mit den Himbeeren in der Mitte anrichten. Mit Mandelblättchen garnieren.

---

## Eis-Orangen

**4 Orangen,**
**Schokoladeneis (Seite 394),**
**4 Ananasscheiben,**
**2 Eiweiß,**
**100 g Zucker,**
**1 EL Orangensaft.**

Von den ungeschälten Orangen einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch sorgfältig herauslösen und für einen Fruchtsaft verwenden. Die Orangen mit Schokoladeneis füllen und darüber 1 Ananasscheibe legen. Die Eiweiß sehr steif schlagen, den Zucker einrieseln lassen und den Orangensaft darunterheben. Die Baisermasse auf die Ananasscheiben häufen, evtl. spritzen. Die Eis-Orangen unter den vorgeheizten Grill oder in den stark vorgeheizten Backofen stellen und ca. 2 Minuten überbacken. Sofort servieren.

# Warme und kalte Getränke

## Welches Getränk wozu?

Weißwein wird zu hellem Fleisch, zu Kalb- und Hühnerfleisch sowie zu Fisch kühl, aber nicht eiskalt gereicht.
Rotwein gibt es zu dunklem Fleisch, z. B. zu Rind- und Hammelfleisch, zu allen Wildgerichten, auch zu Ente und Gans, es sei denn, man bevorzugt dazu einen sehr kräftigen Weißwein. Rotwein wird zimmerwarm bei einer Temperatur von ca. 18° C serviert. Es empfiehlt sich, ihn einige Stunden vor dem Essen in einen warmen Raum zu stellen. Landweine aus südlichen Ländern können auch kühler serviert werden.
Sekt wird vor oder nach dem Essen gut gekühlt (möglichst 10 Stunden im Kühlschrank) serviert.
Bei Festlichkeiten oder Einladungen wird vor dem Essen als Aperitif Wermut, Campari, Weinbrand oder ein Cocktail gereicht.
Für kleinere Gastlichkeiten empfiehlt sich im Sommer eine Bowle und im Winter ein Punsch. Verwendet werden dabei nur gute Markenweine. Bowlen können statt mit Wein und Sekt auch mit Süßmost, dann mit weniger Zucker und Mineralwasser, zubereitet werden.

## KAFFEE, TEE, KAKAO, SCHOKOLADE

Kaffee und Tee dürfen nie zu dünn sein. Es ist besser, eine Kanne mit heißem Wasser für diejenigen bereitzustellen, die ihr Getränk schwächer mögen.
Für 1 gute Tasse *Kaffee* rechnet man 1–2 KL gemahlenen Bohnenkaffee oder 1 gehäuften KL schnell lösliches Kaffeepulver.
Bei koffeinfreiem Kaffee rechnet man für 1 l Wasser ca. 40 g Kaffee.
Kenner bevorzugen Filterkaffee. Es ist zu beachten, daß er immer heiß auf den Tisch kommt. Bei der Zubereitung empfiehlt es sich, die Kaffeekanne in heißes Wasser zu stellen.
Es ist nicht günstig, Kaffee in zu großen Mengen auf Vorrat zu kaufen. Nur frisch geröstete Bohnen geben ein volles Aroma. Gemahlener Kaffee muß sofort verwendet werden, da das Aroma selbst bei bester Verpackung rasch verfliegt. Kaffeebohnen soll man in gut schließenden Behältern aufbewahren.
Für 1 Tasse *Tee* benötigt man einen Teelöffel voll Teeblätter. Wer ihn besonders stark liebt, nimmt noch einen zusätzlichen Teelöffel voll für die Kanne. Dasselbe gilt auch für größere Mengen.
Wer Kaffee, Tee oder Kakao schnell zubereiten will, bedient sich der Instantpulver.

## Bohnenkaffee gebrüht



**8 KL (ca. 50 g) gemahlener Kaffee,**
**1 l Wasser.**

Kaffeepulver in eine mit heißes Wasser ausgespülte Kanne geben und mit kochendem Wasser übergießen. Umrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend in eine vorgewärmte Kanne sieben.

---

## Filterkaffee

**50–60 g gemahlener Kaffee,**
**1 l Wasser.**

Den Filter mit der Filtertüte und dem feingemahlenen Kaffee auf die Kaffeekanne stellen, etwas kochendes Wasser darübergießen, durchlaufen lassen und nach und nach das leicht kochende Wasser zugießen. Damit der Kaffee heiß bleibt, empfiehlt es sich, die Kanne in heißes Wasser zu stellen.

---

## Mokka



**ca. 50 g gemahlener Kaffee,**
**1/2 l Wasser.**

Den Mokka wie den Filterkaffee zubereiten. In Mokkatassen (kleine Tassen) servieren.

---

## Türkischer Kaffee



**4 KL sehr fein gemahlener Kaffee,**
**4 KL Zucker,**
**1/2 l Wasser.**



Das Kaffeepulver mit Zucker und Wasser zum Kochen bringen und einmal aufkochen lassen. Mit ein paar Tropfen kaltem Wasser abschrecken und mit dem Schaum in Mokkatassen füllen. Stilgerecht ein kleines Glas Wasser dazu servieren.

---

## Capuccino



Einen starken Filterkaffee bereiten, in Tassen mit Schlagsahne und etwas Kakaopulver darauf servieren.

---

## Irish Coffee



In ein vorgewärmtes Irish Coffee Glas (evtl. Tasse) 1 KL Zucker mit 1–2 EL Whisky (irischen) geben und anzünden. Dann heißen starken Kaffee zugießen und mit einer Schlagsahnehaube servieren.

---

## Pharisäer



Die Zubereitung ist dieselbe wie bei Irish Coffee. Anstelle von Whisky wird Rum verwendet.

## Eiskaffee



**$\frac{3}{4}$ l starker, gut gekühlter Bohnenkaffee,**
**8 Kugeln Vanille-Eis,**
**$\frac{1}{8}$ l mit Vanillinzucker gesüßte Schlagsahne.**

In hohe Gläser je 2 Kugeln Vanille-Eis geben, darüber den Kaffee gießen und mit Schlagsahne servieren.

Variante

*1 EL Schokoladensoße (Dessertsauce aus dem Glas) über die Schlagsahne geben.*

---



## Schwarzer Tee




**4–5 KL Tee,**
**1 l Wasser.**

Die Teeblätter in eine vorgewärmte Kanne oder in ein Teesieb geben, einen kleinen Teil des kochenden Wassers darübergießen und nach etwa 2 Minuten das restliche kochende Wasser dazugeben. Kurz ziehen lassen und durch ein Sieb in die angewärmte Teekanne gießen. Über Kandiszucker in eine Tasse gießen oder nur mit Zucker süßen. Zitronensaft oder Weinbrand gesondert dazu reichen.

Variante

*Eisgekühlten Tee über Eiswürfel in ein Glas gießen, nach Geschmack süßen und mit Zitronensaft abschmecken.*

---

## Grog



**4 KL Zucker,**
**$\frac{3}{4}$ l Wasser,**
**$\frac{1}{8}$ l schwarzer Tee,**
**$\frac{1}{4}$ l Rum, Weinbrand oder Whisky,**
**4 Zitronenscheiben.**

Den Zucker mit dem Wasser zum Kochen bringen, den kochendheißen Tee, Rum, Weinbrand oder Whisky zufügen und in Teegläser mit Zitronenscheiben darauf anrichten.

---

## Pfefferminz- oder Lindenblütentee





Für eine Tasse Pfefferminztee 1 KL Pfefferminzblättchen mit kochendem Wasser überbrühen und sofort abgießen. So schmeckt der Pfefferminztee besonders aromatisch. Falls vorhanden, frische Pfefferminzblätter im Teeglas mitservieren.
Für die anderen Teesorten oder Heiltees gilt die Regel:
Blätter und Blüten mit kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 6–8 Minuten ziehen lassen, dann den Tee absieben. Bei Verwendung von Teewurzeln (etwa 1 KL Wurzeln auf zwei Tassen Wasser) ist ein längeres Auskochen notwendig.

## Kakao

**4 KL (40 g) Kakao,**
**4 KL Zucker,**
**1 l Milch oder**
**1/2 l Milch und 1/2 l Wasser.**

Den Kakao mit dem Zucker vermischen, mit wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren in die kochende Milch geben.

---

## Schokolade

**100 g Vollmilch- oder halbbittere Schokolade,**
**1/2 Tasse Wasser,**
**1 l Milch,**
**Zucker,**
**Schlagsahne.**

Die zerkleinerte Schokolade mit dem Wasser erwärmen und unter Rühren zergehen lassen. Die Milch dazugießen und unter Rühren zum Kochen bringen. Zucker und Schlagsahne gesondert dazu reichen.

---

## Eisschokolade



**3/4 l Schokolade,**
**pro Glas 2 Kugeln Vanille-Eis,**
**Schlagsahne.**

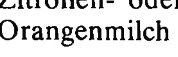
Die gut gekühlte Schokolade in Gläsern über dem Vanille-Eis verteilen und mit einer Schlagsahnehaube servieren.

---

# MILCHMIXGETRÄNKE

---

## Zitronen- oder Orangenmilch





**Saft von 2 Zitronen oder Orangen,**
**1 l kalte Milch,**
**Zucker oder Honig.**

Den Zitronen- oder Orangensaft mit der Milch so lange im Mixer schlagen, bis sich die Milch nach dem Gerinnen mit dem Zitronensaft verbunden hat. Nach Geschmack süßen.

---

## Schwarzer Peter

**1 Eigelb,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**3 EL Himbeersaft,**
**3 EL schwarzer Johannisbeersaft,**
**1/2 l Milch.**

Eigelb mit Vanillinzucker verrühren, die Fruchtsäfte und die Milch zugießen, kräftig schlagen, nach Geschmack süßen und auf Eiswürfelchen in höheren Gläsern servieren. Auf den Rand einen Stiel mit schwarzen Johannisbeeren hängen.

### Bananen-Milch





**3 Bananen,**
**1 l Milch,**
**1 Päckchen Vanillinzucker.**

Die geschälten, zu Mus zerdrückten Bananen mit der Milch und dem Vanillinzucker schaumig schlagen.

---

### Nuß-Milch





**50 g gemahlene Haselnüsse,**
**½ l Milch,**
**1–2 EL Zucker,**
**Mineralwasser.**

Die Haselnüsse mit der Milch und dem Zucker gut verquirlen und gut gekühlt in Longdrink-Gläsern, mit kaltem Mineralwasser aufgefüllt und einigen Fruchtstückchen darin, servieren.

---

## BOWLEN UND PUNSCH

---

### Früchtebowle

**500 g Früchte (Ananas, Pfirsiche, Aprikosen, Erdbeeren, Walderdbeeren, Himbeeren),**
**Saft von 1 Zitrone,**
**evtl. Puderzucker,**
**2 Flaschen spritziger Weißwein (Mosel oder Rhein),**
**1 Flasche trockener Sekt.**

Die Früchte waschen, Beeren sorgfältig verlesen, größere Früchte evtl. schälen und kleinschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und überzuckern, falls die Früchte nicht schon genügend eigene Süße haben. Mit Wein bedecken, 2 Stunden kühlstellen und kurz vor dem Servieren den gut gekühlten Wein und Sekt darübergießen.

Varianten

- *Je nach Geschmack einen Schuß Rum, Weinbrand, Kirschwasser, Himbeergeist, Cointreau oder Apricot Brandy zu den Früchten geben und durchziehen lassen. Vorsicht, solche Bowlen können gefährlich werden!*
- *Eine alkoholärmere Bowle erhält man, wenn man anstelle von Sekt eine Flasche Mineralwasser verwendet und auf die harten Aromaspender verzichtet.*

---

### Kullerpfirsich



Tadellose, vollreife, nicht zu große Pfirsiche mit einer Gabel oder einem Zahnstocher rundum leicht anstechen und je einen ungeteilten Pfirsich in Kelch- oder Sektgläser einlegen. Die Gläser entweder mit eisgekühltem Sekt oder mit moussierendem Weißwein auffüllen. Die kaltgestellten Kullerpfirsiche mit Strohhalmen oder Glasröhrchen und einem kleinen Löffel servieren.
Der Sekt oder Wein kann beliebig oft aufgefüllt werden. Der Pfirsich saugt sich dann unter »Kullern« im Glas mit Alkohol voll und bildet den genußvollen Höhepunkt.

# Kalte Ente

**1–2 ungespritzte Zitronen,**
**1–2 Flaschen Weißwein,**
**2–3 EL flüssiger Honig oder zerstoßener Kandiszucker,**
**1 Flasche Sekt oder Mineralwasser.**

Die Zitronen dünn abschälen und die Schalen sorgfältig von der weißen Haut befreien. Den Wein mit dem flüssigen Honig oder dem sehr fein gestoßenen Kandiszucker und den Zitronenschalen vermischen, ca. 2 Stunden kühl stellen, durchsieben und kurz vor dem Anrichten den Sekt oder den Sprudel zugießen. Geschälte, entkernte Zitronenscheiben in die Gläser legen oder dazu reichen. Mit Eiswürfeln servieren.

---

# Mai- oder Waldmeisterbowle



**2 Büschel Waldmeister,**
**2 EL Zucker,**
**Saft von 1 Orange und 1 Zitrone,**
**2 Flaschen leichter Weißwein (Mosel),**
**1 Flasche Sekt.**

Die Waldmeisterblättchen ohne Blüten waschen, etwas ausdrücken und gebündelt mit den Blättern nach unten in ein Bowlengefäß hängen. Zucker und den Obstsaft sowie 1 Flasche Wein zugießen und zugedeckt kühl stellen. Nach ca. 1/2 Stunde die Blättchen entfernen und den restlichen Wein sowie den gut gekühlten Sekt zugießen.

---

# Eierpunsch



**3 Eier,**
**3 Eigelb,**
**50 g Zucker,**
**1/2 l Weißwein,**
**1/4 l Wasser,**
**Schale und Saft von 1 ungespritzten Zitrone,**
**1/8 l Jamaika-Rum.**

Die ganzen Eier und Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Die restlichen Zutaten untermischen und bei geringer Hitze bis zum Aufkochen schlagen. Den Punsch durchsieben, in Gläser füllen und sofort servieren.

---

# Rotweinpunsch

**(Für 4–6 Personen)**



**Schale und Saft von je 1/2 ungespritzten Orange und Zitrone,**
**5–6 EL weißer Kandiszucker,**
**1 Flasche Rotwein,**
**1/2 l Wasser,**
**2 Nelken,**
**1/8 l Rum, Arrak oder Cognac.**

Die Orange und die Zitrone dünn abschälen und die Früchte auspressen. Dann die Schalen und den Saft mit Zucker, Wein, Wasser und Nelken langsam erhitzen, kurz aufkochen und durchsieben. Zuletzt den Rum, Arrak oder Cognac zufügen und den Punsch sehr heiß servieren.

Variante

*In die Punschgläser je 1 EL Rumtopffrüchte füllen und mit dem heißen Wein auffüllen.*

---

## Glühwein



**$1\frac{1}{2}$ l Rotwein,**
**1 Stückchen Zimt,**
**4 Nelken,**
**je 1 Stück ungespritzte Zitronen- und Orangenschale,**
**4 EL Zucker.**

Den Rotwein mit sämtlichen anderen Zutaten erhitzen, aber nicht kochen lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, umrühren, bis der Schaum verschwindet, und den Glühwein sofort in Gläser füllen und servieren.

Varianten

- *Weißwein anstatt Rotwein verwenden. Statt mit Zucker mit Honig süßen.*
- *Anstatt Zitronen- und Orangenschale Lorbeerblatt und 1 Prise Muskatnuß verwenden.*

---

## Feuerzangenbowle

**2 Flaschen Rotwein,**
**4 Nelken,**
**Schale und Saft von je 1 ungespritzten Orange und Zitrone,**
**1 kleiner Zuckerhut,**
**$\frac{3}{8}$ l Rum.**

Den Rotwein mit den Nelken und der Schale sowie dem Saft der Früchte langsam erhitzen. Die Feuerzange mit dem Zuckerhut darauf über das Bowlengefäß legen. Den Rum in Etappen darübergießen, anzünden, immer wieder Rum nachgießen und warten, bis der Zucker in die Bowle getropft ist. Die Gewürze entfernen und die Bowle heiß servieren. Die restliche Bowle möglichst über einem Rechaud warm halten.

---

## Kardinal

**(Für 4–6 Personen)**

**3 ungespritzte Orangen,**
**150 g Zucker,**
**$\frac{1}{8}$ l Wasser,**
**3 Flaschen Weißwein,**
**1 kleine Flasche Mineralwasser oder $\frac{1}{3}$ Flasche Sekt.**

Die Schale einer Orange sehr fein abschälen und in Streifen schneiden. Zucker und Wasser aufkochen, die Orangenschale damit überbrühen, 15 Minuten darin ziehen lassen und absieben. Die übrigen Orangen ebenfalls schälen, sorgfältig von der weißen Haut befreien, alle Früchte in feine Scheiben schneiden und dabei entkernen. Die Orangenscheiben in den Zuckersaft einlegen und eine Flasche Wein zugießen. Die übrigen Flaschen sowie das Mineralwasser oder den Sekt kalt stellen und erst kurz vor dem Anrichten zufügen. In jedes Glas eine Orangenscheibe geben und die Bowle in einem Glaskrug servieren.

# MIXGETRÄNKE

Zum Mixen benötigt man einen Mixbecher oder Shaker mit Sieb, einen Mixlöffel und Eiswürfel.
Cocktails werden aus verschiedenen Alkoholarten, die aufeinander abgestimmt sind, hergestellt. Für diese Mixgetränke werden meist Whisky, Gin, Weinbrand auch Fruchtsäfte, Südweine (Wermut, Madeira) sowie Sekt verwendet.
Außer den Cocktails sind auch Flips und die spritzigen Cobblers beliebt. Flip ist ein Cocktail, dem noch Eigelb, und Cobbler ist ein Cocktail dem Früchte und Eis in Verbindung mit Likör oder Weinbrand und auch Wein zugesetzt werden.
Begehrte Mixgetränke sind auch Fizzes (Longdrinks, mit Sodawasser, Tonic Water oder Ginger Ale aufgegossen), Sours (mit Zitronensaft) oder Noggs (heiß oder kalt mit Ei).
Zum Süßen von Cocktails eignen sich Zuckersirup oder Puderzukker besser, da sie sich rascher im Getränk verteilen. Als Beigabe eignen sich Salzmandeln, Erdnüsse, Chips usw.
Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Mengenangaben dieses Kapitels auf 1 Person.

## Martini



**2 EL französischer Vermouth dry,**
**3 EL Gin,**
**2 Spritzer Orangenbitter,**
**Eiswürfel,**
**1 Olive.**

Den gut gekühlten Vermouth mit Gin und Orangenbitter im Mixbecher mit einigen Eiswürfeln kräftig schütteln. Im Cocktailglas mit einer aufgespießten Olive darin servieren.

## Side Car



**1 EL Danziger Goldwasser oder Kümmel-Gilka,**
**2 EL Curaçao,**
**2 EL Orangen- oder Grapefruitsaft,**
**Eiswürfel,**
**1 Orangenscheibe.**

Alle vorgekühlten Zutaten mit einigen Eiswürfelchen im Mixbecher kräftig schütteln. Eine sorgfältig geschälte Orangenscheibe in das Cocktailglas legen und den Cocktail darübergießen. Mit Mokkalöffel und Röhrchen servieren. Das Glas vor dem Füllen mit einem »Eisrand«, d. h. mit einer Zuckerkruste verzieren. Den trockenen Glasrand zuerst in Zitronensaft oder Likör, dann in Zucker tauchen.

## Manhattan



**2 EL roter Vermouth,**
**2 EL Whisky,**
**2 Spritzer Angostura Bitter,**
**Eiswürfel,**
**einige geschälte Pfirsichstückchen oder**
**1 Cocktailkirsche.**

Den gut gekühlten Vermouth, den Whisky und Angostura mit einigen Eiswürfeln im Mixbecher kräftig schütteln. Mit Pfirsichstückchen oder der Cocktailkirsche in der Cocktailschale servieren.

---

## Tomaten-Cocktail

**2 EL Tomatensaft,**
**2 EL Zitronensaft,**
**1 Prise Salz,**
**1 Prise Pfeffer,**
**Eiswürfel.**

Alle Zutaten in einem Mixbecher mit Eiswürfeln schütteln oder gut verrühren und mit einem Tomatenachtel darin servieren.

Variante

*Noch 2 EL Gin zugeben und eine Pfeffermühle dazustellen.*

---

## Sahne-Flip



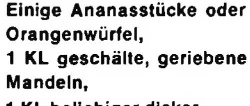
**1 Eigelb,**
**½ KL Arrak,**
**1 EL Kirschwasser,**
**1 KL Puderzucker,**
**3 EL Sahne,**
**1 KL geriebene Schokolade.**

Eigelb mit Arrak, Kirsch und Zucker im Shaker mit Eis gut vermischen und flüssige Sahne zufügen. Die geriebene Schokolade darüberstreuen.

---

## Obstsaftflip mit Mandeln, alkoholfrei



**Einige Ananasstücke oder Orangenwürfel,**
**1 KL geschälte, geriebene Mandeln,**
**1 KL beliebiger dicker Fruchtsirup oder Grenadine,**
**1 EL Ananassaft,**
**2 EL Apfelsaft,**
**1 EL Brombeer- oder Himbeersaft,**
**etwas geriebene Orangenschale.**

Fruchtwürfel und Mandeln in ein Sektglas einlegen, den Fruchtsirup mit den eisgekühlten Säften mixen, darüber gießen und die Orangenschale obenauf streuen. Langstielige Löffel dazu servieren.

---

## Joghurt-Flip

**1 Joghurt,**
**2 KL Sanddornsaft,**
**Zucker nach Geschmack.**

Das gut gekühlte Joghurt mit dem Sanddornsaft verquirlen und nach Belieben süßen.

## Pfirsich-Drink



**2–3 geschälte Pfirsiche,**
**Gin,**
**Mineralwasser.**

Die Pfirsiche im Mixer pürieren und in Whiskygläser verteilen. Darauf einen kräftigen Schuß Gin gießen und mit gut gekühltem Mineralwasser auffüllen.

---

## Cobbler mit Rheinwein



**1 EL verlesene, frische Himbeeren oder entstielte Erdbeeren (auch Walderdbeeren) oder Johannisbeeren oder Würfel von frischen, geschälten Pfirsichen,**
**1 EL feiner Zucker,**
**1 EL Vanilleeis,**
**1 KL Zitronensaft,**
**wenig geriebene Zitronenschale,**
**1 Weinglas spritziger, weißer Rheinwein.**

Die vorgekühlten Beeren oder kleinen Pfirsichwürfel mit Zucker vermischen und kalt stellen. Kurz vor dem Anrichten 1 Eßlöffel Vanille-Eis in ein Sektglas einlegen und die vorbereiteten Beeren oder Fruchtstückchen darauf schichten. Mit Zitronensaft beträufeln, die geriebene Schale obenauf streuen und den eisgekühlten Weißwein darübergießen.

---

## Cobbler mit Whisky oder Gin



**Einige Würfel von sorgfältig geschälten Orangen, frischen oder eingedünsteten Aprikosen oder Ananas (oder an Stelle der Früchte 1–2 EL Orangen- oder Aprikoseneis),**
**1 KL Zucker,**
**1 EL Orangensaft,**
**2 EL Whisky oder Gin,**
**1 EL Grapefruit- oder Ananassaft,**
**1 ungeschälte Orangen- oder Zitronenscheibe.**

Die vorgekühlten Fruchtstückchen in ein Sektglas legen und mit dem Zucker bestreuen oder das Fruchteis einfüllen. Den Orangensaft darüber träufeln, Whisky oder Gin eisgekühlt zufügen und den Grapefruit- oder Ananassaft zugießen. Eine ausgezackte Orangen- oder Zitronenscheibe an den Glasrand hängen und mit Limonadenlöffeln servieren.

# HAUSGEMACHTE LIKÖRE

## Eierlikör

**7 Eigelb,**
**75 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillezucker,**
**1/2 l Weinbrand.**

Die Eigelb mit dem Zucker und Vanillezucker (Reformhaus) schaumig rühren und nach und nach den Weinbrand untermischen. In kleinere Flaschen abfüllen, verkorken und kühl aufbewahren.

## Mokkalikör

**150 g gemahlener Bohnenkaffee,**
**3/4 l Wasser,**
**625 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**1/2 l reiner Alkohol.**

Einen Filterkaffee mit 1/2 l kochendem Wasser zubereiten oder den gemahlenen Kaffee in der Kanne überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen den Zucker in dem restlichen heißen Wasser auflösen, den Filterkaffee oder den überbrühten, durchgesiebten Kaffee zufügen und gut verrühren. Nach dem Erkalten den Vanillinzucker und den Alkohol untermischen, den Likör in kleine Flaschen abfüllen, verkorken und kühl aufbewahren.

## Johannisbeerlikör

**1 kg Johannisbeeren (schwarz und rot, gemischt),**
**2 Nelken, 1 Stück Zimt,**
**1 l Weingeist.**
**6 Wochen später:**
**500 g Zucker.**

Die entstielten, verlesenen Johannisbeeren pürieren, Nelken und Zimt dazugeben, Weingeist darüber gießen und rund 6 Wochen in einer gut verschlossenen Korbflasche oder einem zugebundenen Steinguttopf an einen sonnig-warmen Platz stellen.
Nach 6 Wochen den Zucker mit 1/2 l Wasser aufkochen, abschäumen und heiß zu den Alkoholfrüchten gießen. Abgekühlt durch ein Tuch oder einen großen Kaffeefilter filtrieren, in Flaschen füllen und zugekorkt (Datumetikett!) ein halbes Jahr im Keller lagern.
Das zurückgebliebene alkoholische Fruchtmark eignet sich für Süßspeisen oder für eine Fruchtsoße.

## Kirschlikör

**1 kg Sauerkirschen,**
**3–4 Nelken, 1 Stück Zimt,**
**1 Vanillestange,**
**1/2 l reiner Alkohol.**
**Nach 6 Wochen:**
**300 g Zucker.**

Die Kirschen entstielen, entkernen und zu Mus zerdrücken. Mit Gewürzen und Alkohol im Steinguttopf ansetzen und gut verschlossen (ca. 6 Wochen) an einen sonnigen Platz stellen.
Den Zucker mit 1/4 l Wasser aufkochen, abschäumen und heiß unter die Kirschen mischen. Nochmals 3 Tage stehen lassen, durch ein Tuch oder einen großen Kaffeefilter filtrieren, in Flaschen füllen und zukorken. Mindestens 6 Wochen im Keller lagern.

# Backen nach Grundrezepten

## BACK-TIPS VON A BIS Z

**Abkühlen**

Fertig gebackene Kuchen erst einige Minuten in der Form »schwitzen« lassen und dann vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Nie in der Backform abkühlen lassen, da der Kuchen sonst kleben bleibt.

**Aluminiumfolie**

Ein ideales Hilfsmittel zum Backen:
Kleinere Teigmengen können auf großen Backblechen gebacken werden, ohne breit zu laufen, wenn man Aluminiumfolie zu einem Rand faltet.
Dünner Teig, der leicht reißt, kann auf gefetteter Aluminiumfolie ausgewellt und mit der Folie auf das Backblech gelegt werden.
Gebäck, z. B. Stollen, wird von unten weniger dunkel, wenn es mit Folie unterlegt ist. Außerdem behält es besser seine Form, wenn die Folie seitlich hochgeschlagen wird.
Ein zu starkes Bräunen des Gebäcks von oben wird verhindert, wenn es nach einer gewissen Backzeit mit Folie abgedeckt wird.
Kuchen können zum Frischhalten in Aluminiumfolie eingeschlagen werden. Gewürzkuchen entfaltet z. B. sein volles Aroma erst, wenn er über Nacht im Kühlschrank, in Folie gepackt, aufbewahrt wird.
Einfache Backförmchen für Kleingebäck lassen sich leicht aus Alufolie herstellen, indem man Quadrate über Gläser oder einen Flaschenhals stülpt.

**Ausrollen/Auswellen**

Teige kleben nicht an und brechen nicht, wenn sie auf Mehl bzw. Zucker ausgerollt werden. Mürbteig und feiner Knetteig, die besonders empfindlich sind, können auch zwischen zwei Bogen Backpapier ausgerollt werden. Wenn der untere Bogen vorher gefettet wird, kann er mit dem Teig leicht auf das Backblech gelegt werden.
Manchmal empfiehlt es sich, einen Teig erst im Backblech fertig auszurollen. Hierfür eignet sich am besten ein kleines Wellholz.

**Backautomatik**

In Backöfen mit Abschaltautomatik und Temperaturregler können viele Kuchen automatisch gebacken werden. Bitte beachten, daß

die Backzeiten kürzer eingestellt werden müssen (7–10 Minuten), als im Rezept angegeben, da die Nachwärme des Backofens noch voll wirksam wird.

**Backpapier** erleichtert das Backen und läßt sich ähnlich wie Aluminiumfolie (siehe oben) oder gefettetes Pergamentpapier verwenden. Es erspart das Einfetten des Bleches.

**Backpulver** wird mit Mehl vermischt und durchgesiebt. Es verteilt sich am besten, wenn man ein wenig Mehl (1–2 EL) zurückbehält, mit dem Backpulver vermischt und dann zum Teig gibt.

**Butter** oder Margarine wird vor der Verarbeitung leicht erwärmt, so daß sie weich aber nicht flüssig wird. Dann läßt sie sich am besten schaumig schlagen.

**Eier** Die Maßangaben dieses Kapitels beziehen sich auf mittelgroße Eier von 55 bis 65 Gramm. Wenn Sie wesentlich kleinere oder größere Eier verwenden, ändern sich die Mengenangaben entsprechend. Eier stets einzeln über einer Tasse aufschlagen und dann erst zum Teig geben. Ein schlechtes Ei kann dann nicht den ganzen Teig verderben.

**Einfetten** Bleche und Formen kurz erwärmen und dann mit Margarine oder Öl einfetten. Eventuell mit Mehl oder Semmelbröseln ausstreuen, damit sich der Kuchen nach dem Backen leichter löst. Für Blätterteig wird das Backblech in der Regel nicht gefettet, sondern mit kaltem Wasser abgespült und naß mit dem Teig belegt.

**Einfrieren** Jedes Gebäck kann eingefroren werden. Es empfiehlt sich, Portionen in Aluminiumfolie einzuschlagen und zu beschriften. Das Einfrierdatum nicht vergessen. Die Lagerfähigkeit beträgt ungefähr
2 Monate für Rührteig und gefüllte Biskuittorten,
3 Monate für Hefeteig und Schmalzgebäck,
4 Monate für Blätterteig,
5 Monate für Hefekuchen, Brote, Brötchen und Rührkuchen,
6 Monate für ungefülltes Biskuitgebäck.
Damit das Gebäck nach dem Auftauen schön frisch ist, soll es unmittelbar nach dem Backen – beinahe noch lauwarm – eingefroren werden.

**Einschubhöhe** Die richtige Einschubhöhe ist einer der Hauptfaktoren für das Gelingen des Gebäcks. Die Herde haben meistens drei oder vier Schubleisten. Die Formen müssen stets auf den Backrost, nie auf das Backblech gestellt werden, da die Unterhitze sonst zu stark abgedämmt wird.
Untere Schiebeleiste: Hohes und halbhohes Gebäck in Spring- und Kastenformen, Napfkuchen, Aufläufe und Stollen.
Mittlere Schiebeleiste: Flaches Gebäck und Kleingebäck.

**Eischnee** muß zum Backen sehr steif geschlagen werden. Er wird meistens zuletzt vorsichtig unter die fertige Teigmasse gehoben (mit dem Rührbesen von Hand oder mit dem Handrührer auf langsamer Stufe). Beim Trennen des Eis darauf achten, daß kein Eigelb in das Eiweiß gerät, da der Schnee sonst nicht fest wird.

**Energie** Auch beim Backen kann Energie gespart werden. Sie sparen Strom oder Gas, wenn Sie ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Wärmezufuhr abstellen und die restliche Speicherwärme ausnützen.

**Garprobe** Hierfür wird ein Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens gesteckt, ehe man ihn ganz aus der Röhre nimmt. Wenn kein Teig mehr am Stäbchen hängenbleibt, ist der Kuchen gar. Machen Sie bitte nicht den Fehler, schon nach kurzer Backzeit den Backofen zu öffnen, um dann immer wieder die Garprobe zu machen. Ihr Kuchen fällt dann garantiert zusammen und wird innen speckig. Vor allem Gebäck aus Brandteig (Windbeutel, Eclairs), das hauptsächlich aus Luft besteht, reagiert sehr empfindlich. Kluge Hausfrauen wenden hier eine Spezialprobe an: Das gefettete Backblech wird vor dem Backen mit Mehl bestäubt. Das sich bräunende Mehl verrät durch seinen Kuchenduft, wenn die Backzeit zu Ende ist.

**Glasur** Glasuren, die nicht richtig decken, werden mit einem Eiweiß angereichert und nochmal gut verrührt.
Einige Tropfen Essig oder etwas Palmin (letzteres bei gekochten oder mit heißem Wasser hergestellten Glasuren) verleihen ihnen einen besonders schönen Glanz.
Vor dem Glasieren werden anhaftende Brösel mit einem Pinsel entfernt. Poröse Oberflächen werden zunächst mit einer glatten Marmelade bestrichen. Das verhindert das Einsickern der nachfolgenden Glasur.
Wird Gebäck verschiedenfarbig glasiert, muß die erste Glasur erst völlig trocken sein, ehe die nächste aufgetragen wird, mit einer Ausnahme: Man erreicht ein besonders schönes Muster, wenn eine Torte (z. B. Prinzregententorte) mit dunkler Schokoladenglasur grundiert wird und man dann auf die noch feuchte Lage Linien mit einer weißen Spritzglasur zieht. Diese Linien werden mit einem Holzstäbchen oder Messerrücken durchquert, so daß eine Art Wellenmuster entsteht.

**Mandeln** die geschält werden sollen, werden mit kochendem Wasser überbrüht, nach kurzer Zeit geschält, kalt überspült und auf einem Tuch zum Trocknen ausgebreitet. Dann bleiben sie schön weiß. Wenn sie ungeschält verwendet werden sollen, sorgfältig verlesen, in einem feuchten Tuch zwischen den Händen reiben und zum Trocknen auf ein Brett legen.

**Nüsse** Haselnußkerne zum Schälen kurz im heißen Backofen rösten und noch warm zwischen den Händen reiben. Wenn sie ungeschält blei-

ben sollen, sorgfältig verlesen und in einem trockenen Tuch gut schütteln.
Walnüsse von der Schale befreien und durch die Mandelmühle drehen. Frisch geerntete Nüsse aus der Schale lösen, die weiße Haut von den Kernen abziehen, da sie bitter ist.

**Rosinen** und Sultaninen auf einem bemehlten Tuch zwischen den Händen reiben, entstielen, waschen, auf einem Tuch ausgebreitet trocknen, kurz vor der Verwendung im Backofen leicht erwärmen und mit Mehl bestäuben. Dadurch wird das Untersinken im Teig verhindert.

**Rühren** Es soll stets in derselben Richtung erfolgen. Am einfachsten geht es mit dem elektrischen Handrührer.

**Semmelbrösel** in die gefettete Backform gestreut, verhindern, daß der Kuchen am Boden oder Rand ansetzt.

**Spritzen** Man erleichtert sich das Spritzen von Teig, wenn auf das bemehlte Backbleich vorher durch Eindruck mit einem Glas die Kreise eingezeichnet werden.
Spritzbeutel kann man selbst herstellen, indem man von kleinen Plastiktüten die Spitze abschneidet. Man bekommt dadurch sehr feine Öffnungen, durch die man fast fadenfeine Glasuren spritzen kann.

**Tortenboden** für mehrschichtige Torten erhält man, indem man den in der Springform gebackenen Teig mit dem Messer auf der gewünschten Höhe ringsum einschneidet und dann mit einem Faden umschlingt, der zugezogen wird. Unter die Tortenplatte wird ein Bogen Pergamentpapier geschoben, mit dessen Hilfe sie sich mühelos abheben läßt. Zwei zusammengefaltete Bogen Pergamentpapier legt man auch über Kreuz unter eine Torte, die glasiert wird. Sie läßt sich dann leicht abheben, ohne daß die Glasur beschädigt wird.

**Verzierungen** Eine gute Hilfe sind Schablonen aus Papier (z. B. ein Herz oder eine Jahreszahl oder einfache Karos oder Streifen), die auf das Gebäckstück gelegt werden. Dann wird es mit Puderzucker überstäubt, die Schablone wird entfernt und das Muster zeigt sich auf dem dunklen Untergrund.
Andere Verzierungen erhält man durch verschiedenfarbige Glasuren, die aufgestrichen oder gespritzt werden (vgl. »Glasuren« und »Spritzen«).

**Vorheizen** Der für das Backen wesentliche Unterschied zwischen Gas- und Elektroherden ist, daß der Elektroherd vorgeheizt werden muß, da sich die Glühwärme erst langsam entwickelt. Beim Gasherd entfällt das Vorheizen, da die Flamme sofort in der gewünschten Stärke brennt und heizt.

## Hefeteig – Grundrezept



**1 Würfel (ca. 25 g) Hefe oder 1 Päckchen Trockenbackhefe,**
**1/8–1/4 l Milch,**
**100 g Zucker,**
**500 g Mehl,**
**100 g Butter/Margarine,**
**1/2 KL Salz,**
**1–2 Eier.**

Die Hefe soll frisch sein. Frische Preßhefe sieht gelblich-weiß aus, riecht obstartig, aber nicht sauer, fühlt sich feucht an, läßt sich leicht zerbröckeln und glatt verrühren.
Alle Zutaten sollen gleichmäßig erwärmt sein. Die Eier evtl. zum Erwärmen vor dem Aufschlagen kurz in warmes Wasser legen. Butter oder Margarine lauwarm zergehen lassen, jedoch nie erhitzen. Hefegebäck mißlingt, wenn die Hefe zu alt ist oder zu heiß angerührt wird oder wenn der Teig zum Aufgehen zu heiß gestellt wird.

**Handarbeit**

Die zerbröckelte Hefe mit ca. 1/8 l lauwarmer Milch, 2 KL Zucker und 2 KL Mehl zu einem Vorteig glattrühren. Das trockene, gesiebte Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und den Vorteig langsam hineinfüllen, mit Mehl bestäuben und in der Wärme gehen lassen. Wenn die Mehldecke aufreißt, ist der Vorteig gegangen.
Trockenbackhefe nach Anweisung auf dem Päckchen ansetzen. Dann zuerst das Mehl und danach die anderen Zutaten zugeben. Angerührte Hefe darf nie mit Fett oder Salz direkt in Verbindung kommen! Den Hefeteig so lange mit der bemehlten Hand oder dem Rührlöffel kneten, bis er Blasen zeigt und sich von der Hand und der Schüssel löst.

**Elektrisches Handrührgerät Küchenmaschine**

Bei Zubereitung mit dem elektrischen Handrührgerät oder einer Küchenmaschine (Knethaken) kann auf den Vorteig verzichtet werden: Lauwarme Milch, Butter oder Margarine, Eier, Zucker, Salz und Mehl in eine hohe Schüssel oder in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Die zerkrümelte Hefe gleichmäßig darüber verteilen und mit dem Knethaken zuerst auf niedriger, dann auf höchster Schaltstufe so lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

Den fertigen Teig mit etwas Mehl bestäuben, ein Tuch darüber dekken und so lange an einem warmen zugfreien Ort (am besten bei 30–35° C oder auf der aufgeklappten Backofentür bei Einstellung 50) gehen lasen, bis er sich etwa verdoppelt hat. Ein schwerer Teig (z. B. Christstollen) braucht 2–3 Stunden, ein leichter Teig (z. B. Hefe-Kleingebäck) ½–1½ Stunden Ruhezeit.
Den aufgegangenen Teig sofort mit bemehlten Händen auf einem mehlbestäubten Backbrett leicht durchkneten und formen, auf ein gefettetes Backblech oder in eine Kuchenform legen und noch weitere 20–30 Minuten gehen lassen.
Hefeteig muß im vorgeheizten Backofen bei guter Mittelhitze nicht zu rasch, aber auch nicht zu langsam gebacken werden. Das Gebäck bleibt sonst niedrig (sitzen) und ist beim Aufschneiden speckig.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Hefekranz

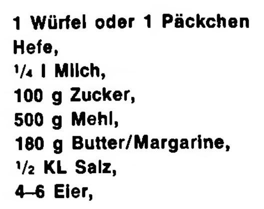
 

**2 Würfel oder 2 Päckchen Hefe,**
**¼–½ l Milch,**
**160 g Zucker,**
**1 kg Mehl,**
**200 g Butter/Margarine,**
**1 KL Salz,**
**2–3 Eier,**
**geriebene Schale von 1 Zitrone,**
**100–125 g Sultaninen,**
**1 EL Anis.**
**1 Eigelb,**
**Hagelzucker,**
**50 g Mandelstifte.**

Den Hefeteig nach Grundrezept zubereiten, abgeriebene Zitronenschale, Sultaninen und Anis darunterkneten. Den aufgegangenen Teig auf dem mehlbestäubten Backbrett in drei gleiche Teile schneiden. Jeden Teil zu einer langen Wurst rollen.
Aus den drei gleich langen Strängen einen Zopf flechten (von der Mitte her) und diesen zum Kranz geschlungen in ein gefettetes, rundes Kuchenblech legen (Anfang und Ende gut verbinden). Evtl. eine gefettete kleine Schüssel in die Mitte stellen, damit der Kranz die Form behält. Mit Ei bestreichen, mit Zucker und Mandeln bestreuen und nochmals kurz gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen 30–45 Minuten goldbraun backen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4
Sinngemäß kann der Hefekranz auch aus 2 Packungen Tiefgefrier- oder aus 2 Paketen Backmischung Hefeteig hergestellt werden.

## Gugelhopf (Asch-, Napf-, Rodonkuchen)



**1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe,**
**1/4 l Milch,**
**100 g Zucker,**
**500 g Mehl,**
**180 g Butter/Margarine,**
**1/2 KL Salz,**
**4–6 Eier,**
**abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone,**
**40 g geschälte geriebene Mandeln,**
**130 g vorbereitete Sultaninen,**
**Zwiebackbrösel,**
**Puderzucker.**

Den Hefeteig nach Grundrezept zubereiten, etwas mehr Milch verwenden, damit der Teig weicher wird. Abgeriebene Zitronenschale, Mandeln und Sultaninen darunterkneten. Den gut gegangenen Teig in eine gefettete, mit Zwiebackbröseln ausgestreute Gugelhopfform geben, in der Wärme nochmals bis zur doppelten Höhe gehen lassen und im vorgeheizten Backofen 3/4 bis 1 Stunde backen. Auf ein Gitter stürzen und mit Puderzucker bestäuben.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Bienenstich



**1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe,**
**ca. 1/4 l Milch oder Sahne,**
**50 g Zucker,**
**375 g Mehl,**
**1 Prise Salz,**
**60–80 g Butter/Margarine,**
**2 Eigelb,**
**abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone.**
**Belag:**
**100 g Butter,**
**150 g Zucker,**
**125 g gestiftelte Mandeln oder Mandelblättchen,**
**etwas Bittermandelöl,**
**evtl. 2 EL Rosenwasser.**
**Füllung:**
**1/4 l Milch,**
**100 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**3 EL Mondamin,**
**125 g Butter.**

Einen Hefeteig nach Grundrezept zubereiten. Den aufgegangenen Teig 2 cm hoch auswellen und in einer gefetteten Tortenform nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen. Inzwischen für den Belag die Butter erhitzen, Zucker und Mandeln kurz darin rösten, etwas abkühlen lassen, Bittermandelöl und Rosenwasser daruntermischen. Den abgekühlten Belag auf die Teigplatte geben und im vorgeheizten Backofen 30–45 Minuten backen.
E.Herd 200–225 / G.Gerd 3–4
Für die Füllung Milch, Zucker, Vanillinzucker und das kalt angerührte Mondamin zu einer dicken Creme kochen. Mit dem Schneebesen bis zum Erkalten schlagen und die schaumig gerührte Butter daruntermischen. Den Kuchen nach dem Erkalten quer durchschneiden und mit der Creme füllen.
Der Hefeteig läßt sich sinngemäß auch aus Tiefgefrier- oder einer Backmischung Hefeteig herstellen.

## Schwäbischer Streuselkuchen



**1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe,**
**1/4 l Milch,**
**60 g Zucker,**
**500 g Mehl,**
**80 g Butter/Margarine,**
**1 EL Schweineschmalz,**
**1/2 KL Salz,**
**2 Eier,**
**etwas geriebene Zitronenschale.**
**Streusel:**
**90 g Butter,**
**100 g Zucker,**
**110 g Mehl.**
**Zum Bestreichen:**
**40 g zerlassene Butter.**

Den Hefeteig nach Grundrezept zubereiten. Für die Streusel Butter flüssig machen. Mehl und Zucker in einer Schüssel vermischen, die flüssige Butter langsam unterrühren, bis sich kleine Klumpen (Streusel) bilden. Die Streusel vorsichtig mit den Händen zu Bröseln zerreiben.
Den gut gegangenen, fingerdick ausgewellten Hefeteig auf ein gefettetes Backblech ausbreiten, nochmals 5 Minuten gehen lassen, die Oberfläche durch Einstechen mit einer Gabel auflockern und mit der zerlassenen Butter bestreichen. Die Streusel gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4
Der Streuselkuchen kann auch wie Bienenstich S. 416 gefüllt werden. Er wird dann etwas dicker ausgewellt, in einer runden Form gebacken und nach dem Erkalten quer durchgeschnitten und gefüllt. Der Hefeteig gelingt auch mit Tiefgefrier- oder Backmischung Hefeteig.

---

## Savarin (Punschring)

**1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe,**
**1/4 l Milch,**
**80 g Zucker,**
**500 g Mehl,**
**125 g Butter/Margarine,**
**1/2 KL Salz,**
**4 Eier,**
**abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone.**
**4 EL Zucker,**
**3/8 l Wasser,**
**4 EL Rum,**
**Aprikosenmarmelade,**
**kandierte Früchte,**
**Mandeln zum Verzieren.**

Einen Hefeteig nach Grundrezept herstellen, in eine gefettete, große Ringform (Gugelhopfform) einlegen, warm stellen und gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat. Im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4
Den Zucker im Wasser zum dünnen Faden kochen und mit dem Rum vermischen. Den Savarin heiß aus der Form stürzen und diese halbhoch mit der Zuckerlösung füllen. Den Savarin so lange wieder in die Form setzen, bis der ganze Läuterzucker aufgesogen ist. Nach dem Stürzen mit Aprikosenmarmelade bestreichen und evtl. mit Zuckerglasur überziehen. Mit kandierten Fruchtstückchen und Mandelhälften verzieren.

# Berliner Pfannkuchen (Fastnachtskrapfen)




**1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe,**
**¼ l Milch,**
**60 g Zucker,**
**500 g Mehl,**
**60 g Butter/Margarine,**
**2 Eigelb,**
**½ KL Salz,**
**2 Eiweiß,**
**Marmelade oder Pflaumenmus,**
**Palmin oder Mazola Keimöl,**
**Zucker.**

Den Hefeteig nach Grundrezept zubereiten, gehen lassen und auf einem bemehlten Backbrett ausrollen.
Die halbe Teigplatte mit Eiweiß bestreichen, mit einem Kaffeelöffel Marmeladehäufchen darauf verteilen, die andere Teighälfte darüberklappen und mit einem Glas runde Krapfen ausstechen. Die Ränder fest andrücken und nochmals gehen lassen. Die Pfannkuchen in heißem Fett schwimmend in 12–15 Minuten ausbacken (Temperatur 150° C), auf einem Sieb abtropfen lassen und noch warm in Zucker wenden.
Der Hefeteig kann auch aus Tiefgefrier- oder Backmischung Hefeteig zubereitet werden.

---

# Fasnetsküchle (Fastnachtsküchlein)




**Hefeteig wie für Berliner Pfannkuchen,**
**Kokosfett oder Öl,**
**Zucker und Zimt.**

Den nach Grundrezept zubereiteten Hefeteig auf einem bemehlten Backbrett fingerdick auswellen und kleine Rauten ausstechen oder ausrädeln. Nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen und durch Einstechen mit einer Gabel auflockern. In heißem Fett schwimmend in 12–15 Minuten ausbacken (Temperatur 150° C), auf einem Sieb abtropfen lassen und noch warm in Zucker und Zimt wenden.

---

# Quarkstollen




**350 g Mehl,**
**25 g Hefe (1 Würfel),**
**4 EL Zucker,**
**⅛ l Milch,**
**6 EL Öl,**
**200 g Quark,**
**1 Prise Salz,**
**1 Prise Zimt,**
**abgeriebene Schale von ½ nicht gespritzten Zitrone oder Apfelsine,**
**30 g Mandelstifte,**
**Puderzucker.**

Den Hefeteig nach Grundrezept zubereiten. Das Öl unter den Quark rühren, Gewürze und Mandeln zufügen und gut vermischen. Die Quarkmasse unter den aufgegangenen Vorteig arbeiten und in eine gefettete Kastenform geben. Den Stollen gehen lassen und 30–35 Minuten backen. Zum Abkühlen auf ein Gitter stürzen und mit Puderzucker bestäuben.
E.Herd 200 / G.Herd 4

## Sächsischer Christstollen



**2 Würfel oder 2 Päckchen Hefe,
1/4–1/2 l Milch,
200 g Zucker,
1 kg Mehl,
200 g Butter/Margarine,
100 g Schweineschmalz (oder Rindertalg),
2–3 Eier oder Eigelb,
1 KL Salz,
abgeriebene Schale von 1 Zitrone,
1 KL Rum oder Arrak,
250 g Sultaninen,
250 g Korinthen,
125 g Mandelstiftchen,
je 50 g feingeschnittenes Zitronat und Orangeat,
je 1 Prise Zimt und Muskat,
einige Tropfen Bittermandelöl.
Zum Bestreichen:
50–100 g Butter,
Puderzucker.**

Aus den angegebenen Zutaten nach Grundrezept einen festen Hefeteig zubereiten, der 2–3 Stunden oder über Nacht gehen muß, bis er sich etwa verdoppelt hat. Auf dem bemehlten Backbrett einen breiten Stollen (Laib) formen, mit dem Wellholz in der Mitte eine tiefe Rille eindrücken, die eine Hälfte der Länge nach über die andere Schlagen, jedoch so, daß die untere Hälfte noch etwa ein Drittel vorsteht.
Die Sultaninen oder Korinthen, die vereinzelt an die Oberfläche kommen, unter die Teigdecke drücken, damit sie beim Backen nicht schwarz werden. Auf dem gefetteten Backblech nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen, mit Milch oder Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit öfters mit zerlassener Butter bestreichen. Den noch warmen Stollen dick mit Puderzucker bestäuben. Durch wiederholtes Bestreichen mit Butter und Bestreuen mit Zucker erhält der sächsische Christstollen die charakteristische Zuckerkruste.
Vorheizen: E.Herd 250 / G.Herd 8
Backen: E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

# RÜHRKUCHEN

## Rührteig-Grundrezept

**125–200 g Butter/Margarine,
200 g Zucker,
1/2 Päckchen Vanillinzucker oder abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone,
4 Eier,
125 g Mondamin,
125 g Mehl,
1/2 KL Backpulver.**

**Handarbeit**

Butter oder Margarine und Zucker schaumig rühren, Vanillinzucker oder Zitronenschale und Eier dazugeben. Nach und nach das mit dem Backpulver vermischte Mehl und Mondamin zugeben.
Rosinen, Mandeln, Zitronat oder Schokolade jeweils nach Rezept zuletzt unter den Teig mischen.
Gesamtrührdauer: 15–20 Minuten.

**Elektrisches Handrührgerät oder Küchenmaschine: Rührbesen**

Butter oder Margarine in Flöckchen in eine hohe Schüssel oder in die Rührschüsel geben. Zucker, Eier, Vanillinzucker oder abgeriebene Zitronenschale, Mondamin, Mehl und Backpulver darüber verteilen und alles auf der höchsten Schaltstufe verrühren. Rosinen, Mandeln, Zitronat oder Schokolade (nach Rezept) zuletzt unter den Teig mischen (Küchenmaschine: Momentschalter). Gesamtrührdauer: Handrührgerät ca. 2 Minuten und Küchenmaschine ca. 1½ Minuten.

Rührteig eignet sich für »dicke« Kuchen wie Gugelhopf und Marmorkuchen und als Boden für Obstkuchen und für Kleingebäck.

---

## Marmorkuchen



**250 g Butter/Margarine,**
**300 g Zucker,**
**6 Eier,**
**¼ l Milch,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**250 g Mondamin,**
**250 g Mehl,**
**1 Päckchen Backpulver,**
**3 EL Kakao.**
**Schokoladenglasur (Seite 452)**
**oder Puderzucker.**

Einen Rührteig nach Grundrezept zubereiten. Die Masse in zwei Hälften teilen, die eine mit dem Kakao mischen, abwechselnd hellen und dunklen Teig in eine gefettete, große Gugelhopfform (Napfkuchenform) füllen. Den Teig mit einer Gabel leicht ineinander streichen und 1¼ bis 1½ Stunden backen.
Ein wenig abkühlen lassen und den Kuchen mit einer Schokoladenglasur überziehen oder dick mit Puderzucker bestäuben.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Königskuchen



**250 g Butter/Margarine,**
**250 g Zucker,**
**6 Eier,**
**Saft und abgeriebene Schale von ½ Zitrone,**
**1 Prise Salz,**
**1 EL Rum,**
**190 g Mehl,**
**60 g Mondamin,**
**50 g geschälte geriebene Mandeln,**
**120 g Sultaninen,**
**Puderzucker.**

Einen feinen Rührteig nach Grundrezept herstellen, Mandeln und mit Mehl bestäubte Sultaninen untermischen und den Teig in eine gut gefettete Kastenform (30 cm lang) einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen 60–70 Minuten backen.
Etwas in der Form abkühlen lassen und zum Auskühlen vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen. Mit Puderzucker bestäuben.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

## Tiroler Herrenkuchen



**200 g Butter/Margarine,**
**250 g Zucker,**
**5 Eier, getrennt,**
**180 g geriebene Haselnüsse,**
**Saft von ½ Zitrone,**
**200 g bittere, kleingeschnittene Schokolade,**
**125 g Mehl,**
**1 KL Backpulver,**
**1 KL Zimt.**
**Schokoladenglasur (Seite 452).**

Butter, Zucker und die Eigelb schaumig rühren. Haselnüsse und die restlichen Zutaten unter die Masse mischen. Steif geschlagenen Eischnee darunterheben. Teig in eine gut gefettete Napfkuchen- oder größere Kapselform füllen. Kuchen im nicht vorgeheizten Backofen 60–70 Minuten backen. Gut abkühlen lassen und den Kuchen dann auf eine Kuchenplatte stürzen. Mit Schokoladenglasur überziehen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Englischer Früchtekuchen

**500 g Butter/Margarine,**
**300 g Zucker,**
**3 Eier,**
**4-6 Eigelb,**
**1 KL Zimt,**
**1 Msp. gemahlene Nelken,**
**500 g Mehl,**
**250 g Rosinen,**
**250 g Sultaninen,**
**125 g gewiegtes Orangeat,**
**125 g gewiegtes Zitronat.**

Einen Rührteig nach Grundrezept zubereiten, jedoch die Eier teilen und das Eiweiß steif schlagen. Die Gewürze zufügen. Zuletzt die gewaschenen, mit Mehl bestäubten Rosinen, Sultaninen, Orangeat und Zitronat daruntermischen. Den Eischnee unterziehen. Eine große Kapselform gut einfetten, mit Semmelbröseln ausstreuen, die Teigmasse einfüllen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen 75–90 Minuten backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Blitzkuchen



**200 g Butter/Margarine,**
**200 g Zucker,**
**4 Eier,**
**85 g Mehl,**
**85 g Mondamin,**
**½ Päckchen Backpulver,**
**1 Prise Salz,**
**2 EL Hagelzucker,**
**1 EL Zimt,**
**60 g Mandelblättchen.**

Die Butter, Zucker, ein ganzes Ei und 3 Eigelb mit dem elektrischen Handrührgerät ca. 2 Minuten rühren. Mehl, Mondamin, Backpulver und Salz zufügen, gut vermischen und den steifen Eischnee unterziehen.
Eine gefettete Springform mit der Schaummasse füllen. Zucker mit Zimt vermischt und die Mandelblättchen darüber verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen. Während der ersten halben Stunde die Backofentüre nicht öffnen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

## Nußkuchen Francis



**125 g Butter/Margarine,**
**150 g Zucker,**
**4 Eier,**
**250 g gemahlene Haselnüsse,**
**50 g Mehl,**
**1/2 Päckchen Backpulver.**
**Glasur:**
**125 g Puderzucker,**
**2–3 EL Zitronensaft,**
**einige ganze Haselnüsse.**

Butter mit Zucker schaumig rühren und die Eigelb mit den gemahlenen Haselnüssen und das mit Backpulver vermischte Mehl dazugeben. Den steif geschlagenen Eischnee locker durchziehen. Eine gefettete Kapselform mit dem Teig füllen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen 50–60 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, zum Auskühlen auf ein Kuchengitter stürzen und mit der Glasur überziehen. Mit Haselnüssen garnieren.
Der Kuchen kann ebenso gut aus einer Backmischung Haselnußkuchen nach Anleitung auf dem Paket hergestellt werden.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Gewürzkuchen

**150 g Butter/Margarine,**
**150 g Zucker,**
**3 Eier,**
**100 g Mehl,**
**50 g Mondamin,**
**2 KL Backpulver,**
**1 KL Zimt,**
**1/2 KL gemahlene Nelken,**
**je 1 Prise Ingwer und Piment,**
**je 1 Prise Muskat und Salz,**
**100 g geriebene Schokolade,**
**80 g geschälte, grobgehackte Mandeln oder Haselnußkerne,**
**je 30 g gewürfeltes Zitronat und Orangeat.**
**Arrak- oder Punschglasur (Seite 453).**

Unter den nach Grundrezept zubereiteten Rührteig zuletzt die geriebene Schokolade, die gehackten Mandeln oder Haselnüsse, das gewürfelte Zitronat und Orangeat mischen. Den Teig in eine gut gefettete Kastenform (25 cm Länge) füllen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen 55–65 Minuten backen. Nach dem Backen vorsichtig stürzen und noch warm glasieren.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3
Der Gewürzkuchen gelingt ebenso gut aus einer Backmischung nach Anweisung auf dem Paket. Im Paket ist auch die Glasurmischung enthalten.
Die Gewürze entfalten ihr Aroma am vollsten, wenn der gebackene Kuchen, in Alufolie eingeschlagen, einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt und dann erst glasiert wird.

## Mürbteig (Knetteig, Hackteig) – Grundrezept

**200–250 g Mehl,**
**80 g Zucker,**
**2 EL Weißwein oder saure Sahne,**
**2 Eigelb oder 1 Ei,**
**1 Prise Salz,**
**125 g Butter/Margarine.**

**Handarbeit**



Mehl auf dem Backbrett aufhäufen, in die Mitte eine Vertiefung drücken. In diese Zucker, Wein oder Sahne, Ei und Salz geben. Die Butter oder Margarine in kleinen Stücken rund um das Mehl verteilen. Dann alle Zutaten mit einem Messer erst vorsichtig, dann energisch zusammenhacken, rasch zusammenkneten und zugedeckt etwa 1/2 Stunde kalt stellen.

**Elektrisches Handrührgerät oder Küchenmaschine: Knethaken**

Mehl in eine hohe Schüssel oder in die Rührschüssel geben. Zucker, Wein oder Sahne, Ei, Salz und das weiche Fett daraufgeben, alles auf der niedrigen Schaltstufe verkneten und den Teig kalt stellen. Der Teig eignet sich gut für Obst- und Käsekuchen und für Weihnachtsgebäck.

---

## Obstkuchen



**Mürbteig-Grundrezept,**
**1 kg Beeren, Äpfel, Kirschen oder Zwetschgen,**
**evtl. 2 EL Semmelbrösel,**
**60 g Schwarzbrotbrösel,**
**120 g Zucker,**
**1/2 KL Zimt,**
**30-50 g Mandelstifte,**
**30–50 g Butter/Margarine.**

Den Mürbteig nach Grundrezept zubereiten, auswellen, in eine gefettete Springform legen und glattstreichen. Bei sehr saftigem Obst Semmelbrösel auf die Teigplatte streuen und das vorbereitete Obst dicht darauf verteilen.

Die Schwarzbrotbrösel mit Zucker, Zimt und Mandelstiften vermischen, den Obstbelag damit bedecken, mehrere Butterflöckchen obenauf setzen und im vorgeheizten Backofen 55–65 Minuten backen.

Wer weniger Zeit hat, kann eine fertige Backmischung für den Obstkuchenteig verwenden.

E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

## Obsttorte



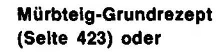
**125 g Butter/Margarine, 200 g Zucker, abgeriebene Schale von ½ Zitrone, 4 Eier, 100 g Mondamin, 100 g Mehl, 1 KL Backpulver. Vanille-Buttercreme (Seite 452), 750 g Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Aprikosen, Pfirsiche oder Ananas.**

Die Butter oder Margarine zerlassen, etwas abkühlen lassen und einen Rührteig nach Grundrezept zubereiten.
Den Teig in eine gut gefettete Springform füllen, glattstreichen und ohne Belag im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3
Den Tortenboden mit Vanille-Buttercreme bestreichen und dann mit den Beeren oder anderen Früchten dicht belegen. Eventuell mit einem fertigen Tortenguß überziehen oder mit Schlagsahne verzieren.

---

## Torteletts für Obsttörtchen





**Mürbteig-Grundrezept (Seite 423) oder 1 Paket Backmischung Obstkuchenteig.**

Den Mürbteig nach Grundrezept oder Anleitung auf dem Paket zubereiten, auswellen und in gefettete Tortelett-Formen füllen. In 25–30 Minuten »blind«, d. h. ohne Belag backen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Erdbeertörtchen

**Fertige Torteletts, Vanille-Buttercreme (Seite 452), 500 g kleine Erdbeeren.**

Die Törtchen mit Creme bestreichen und dicht mit den Erdbeeren belegen. Als Creme eignet sich auch die Buttercreme (Seite 451).
Ebenso kann man die Törtchen mit **Himbeeren, Brombeeren, Ananas, Aprikosen** oder **Pfirsichen** belegen.
Man kann die Törtchen noch zusätzlich mit einem fertigen Tortenguß überziehen und mit Schlagsahne verzieren.

---

## Johannisbeer-, Stachelbeer- oder Heidelbeertörtchen

**Mürbteig-Grundrezept (Seite 423), 500 g Beeren,**

**Guß:
2 Eiweiß,
6 EL Zucker,
3 EL Mandelblättchen.**

Mürbteig nach Grundrezept zubereiten, auswellen und in die gefetteten Förmchen füllen. Dicht mit den Beeren belegen.
Für den Guß Eiweiß steif schlagen, den Zucker nach und nach dazugeben und die Mandelblättchen darunterheben. Über die Beeren verteilen und im vorgeheizten Backofen in 30–40 Minuten backen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

## Biskuit-Obsttorte



**4 Eiweiß,**
**4 EL Wasser,**
**200 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**4 Eigelb,**
**80 g Mehl,**
**80 g Mondamin,**
**1 KL Backpulver.**
**1/2 l Sahne,**
**1 EL Zucker,**
**500 g frisches oder gedünstetes Obst (Erdbeeren, Pfirsiche, Ananas oder dergleichen).**

Die Biskuitmasse nach Grundrezept zubereiten, auf ein mit gefettetem Pergamentpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen 12–15 Minuten backen. Nach dem Backen sofort auf ein Tuch stürzen und das Papier abziehen. Die erkaltete Platte zuerst in der Mitte durchschneiden und von beiden Hälften 1/3 der Länge abschneiden, so daß 2 große und 2 kleine Teile entstehen.
Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen und das Ost unter 2/3 der Sahne mischen, einen Teil der Obstsahne auf die erste Kuchenplatte streichen. Die beiden kleineren Biskuitplatten darauflegen, den Rest der Obstsahne daraufgeben und die letzte Kuchenplatte darüberdecken. Die Oberfläche und die Ränder der Torte mit der restlichen Sahne bestreichen und mit Früchten verzieren.
Der Biskuit kann auch aus einer Backmischung nach Anweisung auf dem Paket hergestellt werden.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Siebenbürger Apfelkuchen



**Mürbteig-Grundrezept (Seite 423) oder 1 Paket Backmischung Obstkuchenteig (mit 125 g Butter/Margarine und 1 Ei).**
**1 kg Äpfel,**
**Saft von 2 Zitronen,**
**1 EL Weinbrand,**
**2 EL geriebene Haselnüsse oder Semmelbrösel,**
**150 g Puderzucker,**
**2–3 EL Zitronensaft.**

Den Mürbteig nach Grundrezept oder Anleitung auf der Packung zubereiten und kühl stellen. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, das Kernhaus entfernen und mit der Küchenmaschine grob raspeln. Mit Zitronensaft und Weinbrand vermischen. Eine gefettete Tortenform mit dem ausgewellten Teig auslegen und einen Randstreifen rundum aufsetzen. Geriebene Haselnüsse oder Semmelbrösel daraufstreuen und die Kuchenform mit den Apfelstückchen füllen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.
Puderzucker und Zitronensaft glattrühren und den erkalteten Kuchen damit überziehen.
E.Herd 200 / G.Herd 3

## Schwäbischer Apfelkuchen (Gedeckter Apfelkuchen)



**280 g Mehl,**
**140 g Butter/Margarine,**
**125 g Zucker, 1–2 Eier,**
**3–4 EL süße Sahne oder Dosenmilch.**
**1 kg mürbe Äpfel,**
**80 g Zucker,**
**abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Zitrone,**
**30 g geschälte, gehackte Mandeln,**
**60 g Sultaninen,**
**1 Eigelb.**
**Guß:**
**100 g Butter, 100 g Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale oder 1 KL Vanillinzukker.**

Einen Mürbteig nach Grundrezept herstellen und kalt stellen. Die geschälten Äpfel in Schnitze, dann in feine Blättchen schneiden, mit Zucker, Zitronenschale und Saft vermischen und zugedeckt 1/2 Stunde durchziehen lassen. Inzwischen aus 2/3 der Mürbteigmenge einen Boden ca. 1 cm größer als die Form und aus dem Teigrest einen etwas dünneren Deckel in Kuchenformgröße auswellen.
Den Teigboden in die gefettete Springform legen, dann die Apfelblättchen, Mandeln und die vorbereiteten Sultaninen darauf verteilen. Den überhängenden Teigrand einschlagen, mit Eigelb bestreichen, den Teigdeckel darüberdecken und ringsum gut andrücken. Zum Guß die Butter leicht erwärmen, mit dem Zucker verrühren, die Zitronenschale oder den Vanillinzucker untermischen und den Teigdeckel damit überziehen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 40–50 Minuten hellbraun backen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Johannisbeerkuchen (Träubleskuchen)



**Mürbteig-Grundrezept (Seite 423),**
**10 Eiweiß,**
**300 g Zucker,**
**50 g Grieß, 100 g Mandeln,**
**ca. 1 kg rote Johannisbeeren,**
**2 EL Zwiebackbrösel.**

Den Mürbteig nach Grundrezept zubereiten, auswellen und in ein gefettetes Springblech (26 cm Durchmesser) legen. Die Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen, Zucker dazugeben und kurz mitrühren. Den Grieß und die geschälten, gemahlenen Mandeln daruntermischen. Die Masse teilen, die eine Hälfte mit den abgetropften Johannisbeeren vermischen und auf den mit Zwiebackbröseln bestreuten Kuchenboden verteilen. Die übrige Masse darübergeben und den Kuchen im vorgeheizten Backofen 70–80 Minuten backen. Anstelle des Mürbteigbodens können Sie auch einen Kuchenboden aus der Backmischung Obstkuchenteig nach Anleitung auf dem Paket herstellen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Stachelbeerkuchen

Statt der Johannisbeeren 1 kg frische oder eingedünstete Stachelbeeren und anstelle von Grieß 100 g geraspelte Kokosflocken verwenden.

## Erdbeertorte mit Quark-Creme



**3 Eiweiß,**
**3 EL Wasser,**
**150 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**3 Eigelb,**
**60 g Mehl,**
**60 g Mondamin,**
**1 KL Backpulver.**
**Oder 1 Paket Backmischung Biskuit,**
**3 Eier,**
**50 ccm Wasser.**
**500 g Quark,**
**2 EL Zitronensaft,**
**etwas abgeriebene Zitronenschale,**
**500 g frische Erdbeeren,**
**5 EL Zucker,**
**6 Blatt weiße Gelatine,**
**1 Becher süße Sahne.**

Den Biskuit nach Anleitung auf dem Paket oder nach Grundrezept in einer Springform backen.
Quark, Zitronensaft und -schale schaumig schlagen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und nach Vorschrift auflösen. Ein paar besonders schöne Erdbeeren zum Verzieren zurücklassen. Die restlichen Erdbeeren mit dem Zucker zerdrücken, unter den Quark mischen und die aufgelöste Gelatine vorsichtig unter die Quark-Creme rühren. Die Creme kalt stellen, bis sie fast steif ist. Den Biskuit quer durchschneiden, so daß zwei Tortenböden entstehen.
Einen Becher steif geschlagene Sahne vor dem Füllen unter die Quark-Creme heben.
Die Erdbeer-Quark-Creme einmal durchrühren und auf den beiden Tortenböden verteilen. Mit den Erdbeeren verzieren und kühl stellen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Heidelbeerkuchen



**150 g Mehl,**
**150 g Quark,**
**150 g Butter/Margarine,**
**750 g Heidelbeeren,**
**50 g Mandelblättchen oder -stifte,**
**Zucker nach Belieben.**

Mehl, Quark und Butter oder Margarine zu einem glatten Teig verarbeiten und 1 Stunde kalt stellen. Dann auswellen und in eine leicht gefettete Springform legen. Die Heidelbeeren und dann die Mandelblättchen oder -stifte gleichmäßig darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Den Zucker erst, wenn der Kuchen erkaltet ist, kurz vor dem Servieren darüber streuen. Den Süßigkeitsgrad bestimmt jeder selbst.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

### Variante

*Über den Heidelbeeren einen Guß aus saurer Sahne und Vanillepudding verteilen, mit Zucker bestreuen und wie oben backen. Der Kuchen bekommt eine leicht gebräunte Oberfläche.*

## Himbeerkuchen mit Weinguß (Bröselteig)

**180 g Mehl,**
**120 g Butter/Margarine,**
**50 g Zucker,**
**1 Prise Salz,**
**abgeriebene Schale von ½ Zitrone,**
**1 Ei oder 3–4 EL Dosenmilch.**
**750 g Himbeeren,**
**3-4 EL Zucker,**
**⅛ l Rotwein,**
**1 EL Mondamin.**

Das Mehl und die kalte Butter auf dem Backbrett mit der Hand zu feinen Klümpchen verreiben, die anderen Zutaten zufügen, rasch zusammen verkneten und den Teig einige Male auf dem Brett aufschlagen.
Den Bröselteig in einer gefetteten runden Backform ohne Belag 25–30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
Die vorbereiteten Himbeeren mit Zucker bestreuen und kalt stellen. Dann den gezogenen Saft absieben, mit dem Rotwein vermischen und eventuell noch etwas nachsüßen. Mit Mondamin binden und aufkochen. Den Guß lauwarm über die auf den Kuchenboden dicht aufgelegten Himbeeren gießen, fest werden lassen und eventuell mit Schlagsahne verzieren.
Der Kuchenboden kann auch aus einer Backmischung Sandkuchenteig nach Anleitung auf dem Paket zubereitet werden.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Mehrfruchtkuchen



**Obsttortenteig (Seite 424) oder Mürbteig-Grundrezept (Seite 423),**
**30 g geschälte, geriebene Mandeln oder**
**1–2 EL Zwiebackbrösel,**
**250 g Himbeeren oder Erdbeeren,**
**3–4 Ananasscheiben (aus der Dose),**
**einige dunkle Kirschen,**
**ca. ½ Tasse rote und weiße Johannisbeeren,**
**250 g Aprikosen oder Pfirsiche,**
**250 g Stachelbeeren.**
**Guß:**
**Ananassaft aus der Dose oder**
**1 Päckchen Tortenguß oder**
**3 Blatt weiße Gelatine,**
**50 g Mandelblättchen zum Verzieren.**

Den Rühr- oder Mürbteig in eine gefettete runde Kuchenform füllen, glattstreichen und ohne Belag im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.
Den erkalteten Kuchenboden mit geriebenen Mandeln oder Zwiebackbröseln bestreuen und die sorgsam verlesenen Himbeeren oder vorbereiteten Erdbeeren in die Mitte häufen. Ringsum halbierte Ananasscheiben, entsteinte Kirschen legen und diese abwechselnd mit roten und weißen Johannisbeeren umranden. Um die Johannisbeeren geschälte, halbierte Aprikosen oder Pfirsiche (frische Früchte vordünsten) anordnen. Den äußeren Rand bilden kurz vorgekochte oder vollreife Stachelbeeren.

Auch andere Beeren und Früchte lassen sich zu Mehrfruchtkuchen verwenden, z. B. Brombeeren, Heidelbeeren, Mirabellen, Weintrauben, Sauerkirschen oder Südfrüchte aller Art. Statt Ananas eignen sich z. B. helle oder dunkle Orangenscheiben. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Zum Guß den Ananassaft aus der Dose mit Tortenguß oder Gelatine binden und erkaltet, aber noch dickflüssig, über den Kuchen träufeln. Die Mandelblättchen darüberstreuen.
Mürbteig: E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4
Rührteig: E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Rhabarberkuchen



**Mürbteig-Grundrezept (Seite 423),**
**3 EL Semmelbrösel,**
**1 kg Rhabarber,**
**3–4 Eier,**
**150 g Zucker,**
**1/8 l saure Sahne,**
**4–6 EL Grieß.**

Den Mürbteig nach Grundrezept herstellen, auswellen und in eine gefettete Springform geben. Semmelbrösel darüberstreuen. Den Rhabarber schälen, in kleinere Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen. Das Wasser nach ca. 5 Minuten wieder abgießen und den gut abgetropften Rhabarber auf die Teigplatte geben.
Eigelb mit Zucker gut verrühren und die Sahne und den Grieß daruntermischen. Zuletzt den steifgeschlagenen Eischnee unterheben und den Guß auf dem Rhabarber verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen 40–50 Minuten backen.
E.Herd 200 / G.Herd 3

---

## Sauerkirschkuchen

**3 Eier,**
**140 g Butter/Margarine,**
**140 g Zucker,**
**100 g Mehl,**
**1/2 Päckchen Backpulver,**
**3 EL Kakaopulver,**
**1 KL Zimt,**
**60 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln,**
**3 EL Kirschwasser,**
**2 Gläser entsteinte Sauerkirschen (je 400 g),**
**2 EL Semmelbrösel,**
**Puderzucker.**

Die Eigelb mit Butter oder Margarine und Zucker schaumig rühren. Das mit Backpulver vermischte Mehl, Kakaopulver, den Zimt und Haselnüsse oder Mandeln dazugeben. Mit Kirschwasser alles vermischen. Den steifgeschlagenen Eischnee darunterziehen. Die abgetropften Sauerkirschen in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Tortenform geben. Die Haselnußmasse darüber verteilen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen 40–50 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.
E.Herd 200 / G.Herd 3

## Zwetschgenkuchen (Pflaumenkuchen)




**1 Paket Backmischung Hefeteig,**
**125 ccm lauwarmes Wasser,**
**1 Ei.**
**Oder Hefeteig-Grundrezept (Seite 414, 1/2 Menge),**
**1 1/2 kg frische Pflaumen,**
**2–3 EL Semmelbrösel,**
**50 g Mandelstifte,**
**2–3 EL Zucker.**

Den Hefeteig nach Anweisung auf dem Paket oder nach dem Grundrezept zubereiten und auf ein gefettetes Backblech 1/2 cm dick ausrollen. Die Pflaumen waschen, entsteinen und an beiden Enden etwas einschneiden. Die Semmelbrösel auf die Teigplatte streuen und dicht (schuppenartig) mit den Pflaumen belegen. Die Mandelstifte darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen 30–35 Minuten backen. Den Zucker sofort nach dem Backen über den heißen Pflaumenkuchen streuen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Käsekuchen



**Mürbteig-Grundrezept (Seite 423),**
**6 Eier,**
**750 g Quark,**
**150 g Zucker,**
**100 g Mehl,**
**abgeriebene Schale von 1 Zitrone,**
**1/2 l Milch,**
**1/4 l Sahne,**
**2–3 EL Rosinen.**

Den Mürbteig nach Grundrezept zubereiten, auswellen und in eine gefettete Springform legen. Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und kalt stellen. Dann alle anderen Zutaten außer den Sultaninen gut verrühren. Zuletzt den Eischnee unterheben und diese Masse auf der Teigplatte verteilen. Die Sultaninen darüberstreuen und ganz leicht unter die Oberfläche drücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde backen. Nach ca. 20 Minuten Backzeit mit einem spitzen Messer zwischen Rand und der sich schon langsam bräunenden und aufgehenden Quarkmasse fast bis zum Boden einschneiden, damit der Kuchen noch weiter aufgehen kann. Nach weiteren ca. 20 Minuten Backzeit den Kuchen mit Pergamentpapier abdecken, damit er nicht zu braun wird. Nach dem Backen den Kuchen ganz kurz auskühlen lassen und dann auf ein Drahtgitter stürzen. Nach ca. 1/2 Stunde den äußeren Rand des Springbleches wieder um den Kuchen legen und verschließen, bis der Kuchen ganz erkaltet ist. Der Käsekuchen läßt sich auch vorzüglich aus einer Backmischung Käsekuchen herstellen, wenn Sie keinen Quark zuhause haben und überraschend Besuch bekommen. Alle Zutaten, auch die für die Quarkfüllung, sind im Paket.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

## Kirschenkuchen mit Weckteig (Semmelteig)




**6 Milchbrötchen,**
**3/8 l Milch,**
**90 g Butter,**
**4 Eier,**
**150 g Zucker,**
**90 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**1/2 KL Zimt,**
**abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone.**
**1 kg Kirschen, 3 EL Zucker,**
**Puderzucker zum Bestäuben.**

Die einen Tag alten Milchbrötchen abreiben, in feine Scheiben schneiden, mit der Milch befeuchten und gut durchziehen lassen. Die Butter schaumig rühren, Eigelb und Zucker zufügen und mit dem elektrischen Handrührer ca. 2 Minuten schlagen, dann die Mandeln, Zimt, Zitronenschale und das steif geschlagene Eiweiß untermischen. Die befeuchteten Weckstückchen zufügen, alles leicht vermischen und den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen.
Die entsteinten eingezuckerten Kirschen nebeneinander in den Teig eindrücken und den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten hellbraun backen.
Den erkalteten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

# TORTEN

## Biskuit-Grundrezept



**4 Eiweiß,**
**4 EL kaltes Wasser,**
**200 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**4 Eigelb,**
**100 g Mondamin,**
**100 g Mehl,**
**1 KL Backpulver.**

**Handarbeit**

Eiweiß und Wasser sehr steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen, kurz darunterschlagen und die Eigelb darunterziehen. Mondamin, Mehl und Backpulver vermischen und leicht darunterheben.

**Elektrisches Handrührgerät oder Küchenmaschine: Rührbesen**

Eiweiß und Wasser in einer hohen Schüssel oder in der Rührschüssel auf der höchsten Schaltstufe sehr steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker unter weiterem Schlagen einrieseln lassen. Auf der niedrigen Schaltstufe (Küchenmaschine: Momentschalter) Eigelb leicht darunterziehen, zuletzt Mondamin, Mehl und Backpulver darunterheben.

## Schwarzwälder Kirschtorte

**4 Eiweiß,
4 EL Wasser,
250 g Zucker,
4 Eigelb,
125 g Mondamin,
125 g Mehl,
1 KL Backpulver,
50 g Kakao.**

**750 g entsteinte Sauerkirschen,
3 EL Kirschwasser,
2 EL Zucker,
1/2 l Schlagsahne,
4 Blatt weiße Gelatine,
50 g Schokoladenkrümel oder Borkenschokolade.**

Die Biskuitmasse nach Grundrezept zubereiten, auf ein mit gefettetem Pergamentpapier ausgelegtes Kuchenblech streichen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen. Nach dem Backen sofort auf ein Tuch stürzen und das Pergamentpapier abziehen. Die erkaltete Torte zweimal quer durchschneiden. Den untersten Tortenboden mit dem Kirschwasser beträufeln und mit den gut abgetropften, eingezuckerten Sauerkirschen belegen. Den zweiten Tortenboden darüberdecken, etwas andrücken und die mit Gelatine gebundene Sahne darauf verteilen (etwas Sahne zurückbehalten). Mit der dritten Tortenplatte abdecken, die restliche Sahne darüberziehen, die Schokolade aufstreuen und die Torte kalt stellen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Käse-Sahnetorte



**Biskuit-Grundrezept.
0,2 l Milch,
125 g Zucker,
3 Eigelb,
8 Blatt weiße Gelatine,**

**500 g Quark,
abgeriebene Schale von
1 Zitrone,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1/2 l Schlagsahne.**

Den nach Grundrezept in einer Springform gebackenen Biskuitboden so durchschneiden, daß man einen fingerdicken und einen etwas dünneren Boden erhält. Den dickeren Boden mit dem gefetteten Springformring umstellen. Milch und Zucker aufkochen lassen und mit dem Schneebesen die Eigelb unterschlagen. Die eingeweichte, abgetropfte Gelatine in die heiße Eiermilch geben und gut verrühren. Den durchpassierten Quark, geriebene Zitronenschale und Vanillinzucker zufügen und alles kräftig durchschlagen. Wenn die Quarkmasse abgekühlt ist, 3/4 der steif geschlagenen Sahne unterheben und alles sofort in den Ring bis zum oberen Rand füllen. Den dünnen Biskuitboden obenauf legen und die Torte 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
Nun mit einem Messer vorsichtig zwischen Springformring und Torte entlangfahren und den Ring lösen. Mit der restlichen Sahne die Tortenoberfläche und den Rand bestreichen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

## Schoko-Sahnetorte

*Für die Schoko-Sahnetorte unter die Milch-Zucker-Eigelbmasse noch 4–5 EL Kakaopulver rühren.*

## Mokkatorte

**150 g Butter/Margarine,**
**5 Eier, 300 g Zucker,**
**250 g Mondamin,**
**250 g Mehl,**
**40 g Kakao oder**
**geriebene Blockschokolade,**
**3 EL Nescafé, 1/4 l Wasser,**

**Creme:**
**150 g Butter/Margarine,**
**3 Eigelb, 2 EL Nescafé,**
**2 EL heißes Wasser,**
**6 EL Puderzucker.**
**Mokkabohnen, Puderzucker zum Verzieren.**

Einen Rührteig nach Grundrezept (S. 419) herstellen, in eine gut gefettete Springform füllen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen 50–60 Minuten backen. In der Form einige Minuten abkühlen lassen, zum Auskühlen auf ein Kuchengitter geben und nach dem Erkalten quer teilen. Inzwischen für die Creme die schaumig gerührte Butter mit Eigelb, in heißem Wasser aufgelösten Nescafé und Puderzucker gründlich vermischen. Einen kleineren Teil der Creme in den Spritzbeutel füllen und die Torte mit der restlichen Creme füllen.

Die Torte mit Puderzucker bestäuben und mit aufgespritzten Cremetupfen und Mokkabohnen verzieren (Farbtafel Seite 479).

Einfach und gut läßt sich die Mokkatorte auch mit einer Backmischung »Schokoladentorte« herstellen. Unter den Teig und die Crememischung aus der Packung werden 3 bzw. 2 EL Nescafé gemischt. Die Torte wird nach Anweisung auf der Packung gebacken und wie oben verziert oder mit einer Mokka-Glasur (Seite 453) überzogen.

E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Haselnußtorte



**8 Eier, 200 g Zucker,**
**Saft und geriebene Schale von 1/2 Zitrone, oder 1 Päckchen Vanillinzucker,**
**250 g geröstete, geschälte, geriebene Haselnußkerne,**
**2 EL Mehl/Mondamin.**

**Füllung:**
**1/4 l süße Sahne, 1 KL Zucker,**
**150 g geriebene Haselnüsse.**

Die Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Vanillinzucker oder Zitronenschale zugeben, die geriebenen Haselnüsse und Mehl zufügen und zuletzt den sehr steif geschlagenen Eischnee unterheben. In eine gut gefettete Springform (24 cm Durchmesser) einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten backen. Die Torte auskühlen lassen und kurz vor dem Füllen einmal quer durchschneiden.

Für die Füllung die Sahne steif schlagen und den Zucker und die geriebenen Haselnüsse locker darunterziehen. Etwa 2/3 der Nuß-Sahne auf den unteren Tortenboden streichen, die andere Tortenhälfte daraufdecken. Mit der restlichen Nuß-Sahne die Oberfläche bespritzen oder einfach in die Mitte locker aufhäufen. Ein paar ganze Haselnüsse zum Verzieren obenauf setzen.

Die Haselnußtorte kann auch mit einer Backmischung Haselnußkuchen nach Anweisung auf dem Paket zubereitet werden.

E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

## Rübli-Torte (Gelbe-Rüben-Torte)

**260 g Zucker, 6 Eier,**
**300 g rohe Karotten (Gelbe Rüben),**
**300 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**1–2 EL Kirschwasser oder Rum,**
**40 g Mondamin, ½ KL Zimt,**
**abgeriebene Schale und Saft von 1 kleinen Zitrone.**
**Oder 1 Paket Backmischung Haselnußkuchen,**
**150 g Butter/Margarine,**
**2 Eier, 50 ccm Wasser,**
**500 g rohe Karotten.**
**Glasur:**
**125 g Puderzucker,**
**2 EL Zitronensaft oder Arrak.**

Zucker und Eigelb schaumig schlagen, die geschälten, roh geraspelten Karotten untermischen und ca. 3 Minuten mit dem elektrischen Handrührer mitrühren. Dann die Hälfte der Mandeln und die übrigen Zutaten zufügen. Die restlichen Mandeln unter den steifen Eischnee ziehen und leicht mit der Tortenmasse vermengen.
Oder den Teig nach Anweisung auf dem Paket cremig rühren. Die Karotten waschen, schälen, feinfädig raspeln – nicht reiben! – (ergibt 3 Tassen) und unter den Teig heben.
Den Teig in eine gut gefettete Springform (24 cm Durchmesser) einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 70 Minuten backen.
Zuerst in der Form etwas abkühlen lassen, dann zum Auskühlen auf ein Kuchengitter legen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3
Den Puderzucker mit dem Zitronensaft oder Arrak glattrühren und mit einem breiten Messer auf die Oberfläche der Torte streichen. Die Torte eventuell mit kleinen Marzipankarotten verzieren.

---

## Biskuitrolle

**6 Eier,**
**150 g Zucker,**
**Saft und geriebene Schale von ½ Zitrone,**
**70 g Mondamin,**
**80 g Mehl.**
**1 Glas Himbeermarmelade,**
**Puderzucker.**

Die Biskuitmasse nach dem Grundrezept schlagen und fingerdick auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen 10–12 Minuten backen.
Die gebackene Biskuitplatte sofort auf ein mit Zucker bestreutes Küchenhandtuch stürzen. Das Pergamentpapier gleich abziehen und die warme Biskuitplatte mit der Marmelade bestreichen, von der breiten Seite her aufrollen und mit Puderzucker bestreuen.
Die Biskuitrolle kann auch mit Vanille- oder Schokoladencreme (S. 451) oder Tortencreme aus dem Paket gefüllt werden. Dazu muß die Roulade etwas abkühlen: Die gebackene Biskuitplatte auf das mit Zucker bestreute Küchentuch stürzen, das Backpapier gleich abziehen und den Biskuit mit dem Küchentuch sofort aufrollen. Abkühlen lassen, vorsichtig auseinanderrollen, mit der Creme füllen und wieder aufrollen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

## Prinzregententorte



**8 Eiweiß,**
**6 EL Wasser,**
**250 g Zucker,**
**8 Eigelb,**
**125 g Mondamin,**
**125 g Mehl.**
**Creme:**
**250 g Zucker,**
**1/10 l Wasser,**
**500 g Schokolade,**
**180 g Butter/Margarine.**
**Schokoladenglasur (Seite 452),**
**Spritzglasur (Seite 452).**

Die Biskuitmasse nach Grundrezept zubereiten und aus dem Teig ca. 8 dünne Tortenböden backen. Für 1 Tortelett ca. 3 Eßlöffel Biskuitmasse in einer gut gefetteten runden Kuchenform glattstreichen und im vorgeheizten Backofen 5–10 Minuten backen. Die Torteletts heiß aus der Form lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Zur Creme den Zucker mit dem Wasser zum dicken Faden kochen, die geriebene Schokolade kurz mitkochen, kaltrühren und löffelweise unter die schaumig geschlagene Butter mischen.
Die Tortenböden mit der Creme bestreichen und aufeinanderschichten. Die Oberfläche bleibt unbestrichen und wird mit etwas Mehl bestäubt. Die Torte in Pergamentpapier oder Alufolie einwikkeln und über Nacht stehen lassen. Am anderen Tag die Schokoladenglasur mit einem breiten Messer auf die Torte streichen und die Zuckerglasur aufspritzen (vgl. Glasur, Seite 412).
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Sachertorte (Original Wiener Rezept)



**190 g Butter/Margarine,**
**190 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**6 Eier,**
**150 g Schokolade,**
**3 EL Kakao,**
**80 g Zwiebackbrösel,**
**90 g Mehl/Mondamin,**
**1 KL Backpulver.**
**Aprikosenmarmelade,**
**Schokoladenglasur S. 452,**
**50 g Mandelblättchen.**

Die Butter leicht erwärmen, Zucker, Vanillinzucker und Eigelb zufügen und 30 Minuten von Hand oder 2 Minuten mit dem elektrischen Handrührgerät rühren. Die Schokolade reiben, mit 2 Eßlöffeln heißem Wasser aufweichen (darauf achten, daß es keine Klümpchen gibt) und löffelweise unter den Schaum mischen. Dann den Kakao, die Brösel, das Mehl und Backpulver abwechselnd zugeben und zuletzt den steifen Eischnee locker unterheben. Den Tortenteig in eine gefettete Springform füllen und ca. 40 Minuten backen. Evtl. die Form mit Pergamentpapier auslegen, das sofort nach dem Backen abgelöst wird.
Die Torte ein- oder zweimal quer durchschneiden und jeden Tortenboden mit Aprikosenmarmelade bestreichen, aufeinandersetzen und den Rand ebenfalls mit der Marmelade überziehen. Nach kurzem Antrocknen mit Schokoladenglasur bestreichen und mit Mandelblättchen verzieren. Schlagsahne dazu servieren.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

## Frankfurter Kranz

**200 g Butter/Margarine,**
**200 g Zucker,**
**1 Prise Salz,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**4 Eier,**
**200 g Mehl,**
**200 g Mondamin,**
**1/2 Päckchen Backpulver,**
**ca. 1/8 l Milch,**
**2 EL Rum.**
**Buttercreme:**
**250 g Butter/Margarine,**
**150 g Puderzucker,**
**2 Eigelb,**
**3 EL Rum.**
**1 EL Öl,**
**150 g Zucker,**
**Mandelsplitter.**

Einen Rührteig nach Grundrezept zubereiten, zuletzt den Rum dazugeben und den Teig in einer gefetteten Kranzkuchenform im vorgeheizten Backofen ca. 45–50 Minuten backen.
Die Zutaten zur Buttercreme schaumig rühren. Den erkalteten Kuchen zweimal flach durchschneiden und mit der Creme füllen, dann außen mit der Creme bestreichen und mit den in Öl und Zucker gerösteten Mandelsplittern bestreuen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

# BLÄTTERTEIG – BRANDTEIG – STRUDEL

## Blätterteig-Grundrezept

**250 g Mehl,**
**250 g Butter,**
**1 Prise Salz,**
**je 3 EL Wasser und Weißwein.**

Alle Zutaten sollen frisch und kühl sein. 100 g Mehl und 200 g Butter (in kleinen Stücken) zusammenkneten, zu einem viereckigen Teigstück auswellen und kaltstellen. In die Mitte des übrigen Mehls eine Vertiefung drücken, den Rest der Butter, Salz, Wasser und Wein hineingeben, den Teig gut kneten und gleichfalls zu einem Rechteck auswellen. In die Mitte das zuerst zubereitete Teigstück (Butterstück) geben, den zweiten Teig darüber schlagen und wieder auswellen, diesmal zu einem länglichen Rechteck. Dieses wiederum zur Mitte hin einschlagen und dann nochmals zusammenfalten, so daß der Teig vierfach übereinanderliegt. 1/2 Stunde kaltstellen. Dann erneut auswellen (nur ganz leicht, ohne zu drücken), übereinanderschlagen, kaltstellen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, je nachdem, wie fein und blättrig man den Teig wünscht.
Blätterteig eignet sich für vielerlei Kleingebäck. Teigquadrate wer-

den mit Marmelade bestrichen und zu Windrädern, Kaiserkragen oder Rauten geformt oder zu Hörnchen aufgerollt. Ovale Teigstücke ergeben mit Hagelzucker bestreut »Schuhsohlen« oder Doppeldecker, die mit Schlagsahne oder Creme (Seite 451) gefüllt werden. Sie können sich die Arbeit wesentlich vereinfachen und auch unverhofften Besuch in kurzer Zeit mit duftendem Gebäck aus dem eigenen Backofen überraschen, wenn Sie fertigen Blätterteig aus der Tiefkühltruhe verwenden. Das ist heutzutage keine »Hausfrauenschande« mehr – im Gegenteil: Erfindungsgeist und Wendigkeit einer Hausfrau kommen in dem zum Ausdruck, was sie aus dem vorgefertigten Tiefkühl-Blätterteig zu zaubern versteht.

---

## Quarkblätterteig

**250 g Mehl,**
**250 g trockener Quark,**
**250 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Salz oder 1 Päckchen Vanillinzucker.**

Das Mehl auf ein Backbrett sieben, in eine Vertiefung in der Mitte den durchpassierten Quark geben, Fett in kleinen Stücken und zuletzt Salz oder Vanillinzucker (je nachdem, ob es sich um pikantes oder süßes Gebäck handelt) zufügen. Alles zu einem glatten Teig kneten, 1/2 Stunde kaltstellen. Dann den Teig zu einem Rechteck auswellen, von zwei Seiten her übereinanderschlagen und wieder auswellen. Diesen Vorgang etwa dreimal wiederholen, noch einmal kaltstellen, dann verwenden wie echten Blätterteig.

---

## Mandelkrapfen

**(ca. 20 Stück)**

**Blätterteig-Grundrezept oder Quark-Blätterteig oder 1 Paket Tiefgefrier-Blätterteig,**
**125 g Hagelzucker.**
**Füllung:**
**125 g ungeschälte, geriebene Mandeln,**
**100 g Zucker,**
**1 EL Zwiebackbrösel,**
**1 KL Vanillinzucker,**
**1–2 EL Sahne oder Dosenmilch,**
**50 g Rosinen.**
**1–2 Eier.**

Den Blätterteig zubereiten und möglichst dünn zu einem großen Rechteck auswellen. Dann der Länge nach aufrollen und in ca. 20 schmale Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Hagelzucker zu runden Böden auswellen und jeweils einen Kaffeelöffel von der gut vermischten Füllung daraufsetzen.

Die Krapfen zur Hälfte überklappen, die Ränder mit Eiweiß verkleben und gut andrücken, die Oberflächen mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen.

E.Herd 225–250 / G.Herd 4–5

# Brandteig (Brühteig)



**¼ l Wasser,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Salz,**
**150 g Mehl,**
**4–5 Eier.**

Wasser mit Butter oder Margarine und Salz zum Kochen bringen. Dann das Mehl auf einmal zugeben und so lange mit dem elektrischen Handrührer rühren, bis sich alles als Kloß vom Boden des Topfes löst. Den heißen Teig in eine Schüssel geben und sofort mit einem Ei verrühren. Abkühlen lassen und ein Ei nach dem anderen dazurühren.
Der Teig darf nicht zu dünn werden, er soll glatt und glänzend sein und am Löffel hängen bleiben. Gegebenenfalls ein Ei weniger verwenden.
Aus Brandteig werden Eclairs, Windbeutel, die man entweder süß (mit Schlagrahm, Früchten oder Creme) oder pikant, z. B. mit Käsecreme füllen kann, hergestellt.

---

# Windbeutel

**¼ l Wasser,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Salz,**
**150 g Mehl,**
**4–5 Eier.**

Den Brandteig nach obigem Grundrezept zubereiten, mit Hilfe von zwei Kaffeelöffeln walnußgroße Teighäufchen formen und auf ein gefettetes, mit Mehl bestäubtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten backen. Daß die Windbeutel fertig gebakken sind, erkennt man, ohne den Backofen zu öffnen, am Kuchenduft des sich bräunenden Mehls.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

**Süße Füllung**

Die einfachste Art ist Schlagsahne. Darunter können Sauerkirschen, Himbeeren, Erdbeeren oder Aprikosenmarmelade gefüllt werden. Alle Arten von Vanille-, Schokoladen- oder Mokkacreme eignen sich dazu. An heißen Tagen ist Eiscreme eine begehrte Füllung.
Eine aparte Variation ist eine Füllung mit Maronencreme oder -püree aus der Dose, mit Zucker abgeschmeckt und mit Schlagsahne angereichert.
Die gefüllten Windbeutel werden mit Puderzucker bestäubt und kalt serviert.

**Pikante Füllung**

Siehe Kapitel »Pikantes Gebäck« (Seite 456).

## Eclairs



**Brandteig,**
**Vanillecreme**
**oder Mokkacreme (Seite 451),**
**Mokkaglasur (Seite 453).**

Den Brandteig nach Grundrezept zubereiten. Mit dem Spritzbeutel auf ein gefettetes, mit Mehl bestäubtes Backblech zwei etwa fingerlange Teigstreifen dicht nebeneinandersetzen und einen dritten Streifen daraufspritzen. Im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten backen.
Die gebackenen Eclairs erkaltet quer durchschneiden, mit Vanille- oder Mokkacreme füllen und glasieren.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Apfelstrudel Wiener Art



**300 g Mehl,**
**ca. 1 Tasse lauwarmes Wasser,**
**1 Prise Salz,**
**evtl. 1 Ei,**
**3 EL Öl,**
**30 g Butter oder Dosenmilch,**
**2-3 EL Semmelbrösel.**

**Füllung:**
**1 kg mürbe Äpfel,**
**100 g Zucker,**
**100 g Mandelstifte,**
**150 g Sultaninen,**
**60 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Zimt.**
**30 g Butter zum Bestreichen,**
**Puderzucker.**

Das gesiebte Mehl auf ein Backbrett geben, Wasser in eine Vertiefung in der Mitte rühren und von außen her nach und nach mit Salz, Ei und Öl zu einem Teig verarbeiten. So lange kneten, bis er zart und glatt ist und sich von den Händen löst. Oder alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken des elektrischen Handrührgerätes oder der Küchenmaschine gut verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.
Mit lauwarmem Wasser bestreichen und eine halbe Stunde unter einer erwärmten Schüssel ruhen lassen, damit der Teig geschmeidig bleibt. Auf einem mit Mehl bestäubten Tuch hauchdünn ausziehen (dicke Ränder eventuell abschneiden), mit Dosenmilch oder flüssiger Butter bestreichen und mit Bröseln bestreuen.
Die Äpfel schälen, in feine Blättchen schneiden und einzuckern. Mit Mandeln und Sultaninen gut vermischen und auf dem Strudelteig gleichmäßig verteilen. Den Strudel mit Hilfe des Tuches aufrollen und auf einem gefetteten Backblech in ca. 60 Minuten backen. Noch heiß mit Butter bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

# KAFFEE- UND TEEGEBÄCK*

## Obsttörtchen

**(ca. 25 Stück)**



**Alufolie (45 cm breit),**
**175 g Butter/Margarine,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**175 g Zucker,**
**3 Eier,**
**150 g Mondamin,**
**75 g Mehl,**
**1/2 KL Backpulver,**
**400–500 g vorbereitetes frisches oder tiefgefrorenes Obst (Kirschen, Äpfel, Rhabarber, Johannisbeeren usw.).**
**Glasur:**
**300 g Puderzucker,**
**5–6 EL Obstsaft oder Rum.**

Die Alufolie für die Förmchen in 11 cm breite Streifen schneiden, diese in Quadrate teilen, über ein Wasserglas stülpen und formen. Einen Rührteig nach Grundrezept zubereiten. Das Obst in die Förmchen füllen, 2 Kaffeelöffel Teig darübergeben und die Förmchen auf dem Rost oder Backblech im vorgeheizten Backofen ca. 30–35 Minuten backen.
Den Puderzucker mit dem Obstsaft oder Rum verrühren und über die erkalteten Törtchen ziehen. Oder nur Puderzucker über die Törtchen stäuben.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

**Weitere Obsttörtchen** siehe Kapitel »Obstkuchen und Obsttorten«, Seite 424.

---

## Mohrenköpfe

**(ca. 15 Stück)**



**4 Eier, 125 g Zucker,**
**geriebene Schale von 1/2 Zitrone,**
**60 g Mondamin,**
**65 g Mehl.**
**100 g Puderzucker,**
**Schokoladenglasur (Seite 452),**
**1/2 l Schlagsahne.**

Steifen Eischnee nach und nach mit Zucker, Eigelb und Zitronenschale mischen, zuletzt das Mehl unterziehen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen, den Teig in den Spritzsack füllen, mit der glatten Tülle nicht zu kleine Häufchen aufspritzen und mit Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen und abkühlen lassen.
Die Hälfte der Mohrenköpfe mit Schokoladenglasur überziehen und zum Trocknen warm stellen. Die andere Hälfte mit Schlagsahne bestreichen und die glasierten Köpfchen daraufsetzen.
Im Handel sind auch kleine Mohrenkopfförmchen erhältlich, die mit der Biskuitmasse gefüllt werden können.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

*Weitere Rezepte für Kaffee- und Teegebäck finden Sie in den Kapiteln »Hefegebäck« (Seite 414), »Blätterteig und Brandteig« (Seite 436)

## Sarah-Bernhardt-Törtchen

**(ca. 50 Stück)**



**500 g geschälte, geriebene Mandeln, 500 g Zucker, Saft und geriebene Schale von 1 Zitrone, 7 Eiweiß. Schokoladenbuttercreme (S. 451), ca. 150 g Kuvertüre.**

In einer heißen Pfanne die Mandeln, Zucker, Zitronensaft und -schale sowie 2 Eiweiß bei mäßiger Wärmezufuhr so lange rühren, bis die Masse lauwarm ist und sich zusammenballt. Nach völligem Erkalten den steifen Schnee der restlichen Eiweiß nach und nach untermischen. Auf ein gefettetes Backblech flache Häufchen von der Makronenmasse setzen und ca. 20 Minuten backen. Nach dem Erkalten die Törtchen umdrehen, auf die Unterseite einen Kegel aus relativ fester Creme setzen. Mit flüssiger Kuvertüre übergießen und trocknen lassen. E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

---

## Gefüllte Schokotörtchen

**(ca. 20 Stück)**

**200 g Mehl,**
**100 g Butter/Margarine,**
**50 g Zucker, 1 Ei.**
**Fülle: 125 g Butter,**
**100 g Puderzucker,**
**3 KL Kakaopulver.**

**Glasur:**
**200 g Puderzucker,**
**3 EL Kakaopulver,**
**3 EL Wasser,**
**1 EL Palmin oder Biskin.**
**Mandeln zum Garnieren.**

Mehl, Butter oder Margarine mit Zucker und Ei zu einem mürben Teig verarbeiten. Dann dünn auswellen und mit einem Wasserglas runde Plätzchen ausstechen. Diese ca. 12 Minuten im vorgeheizten Backofen hell backen. Inzwischen Butter mit Puderzucker und Kakaopulver schaumig rühren und die völlig erkalteten Plätzchen (2 werden immer zusammengesetzt) mit der Creme füllen.
Puderzucker mit Kakaopulver und heißem Wasser vermischen und das flüssige, jedoch nicht mehr heiße Kokosfett darunterrühren. Törtchen rasch damit überziehen. Jedes mit einer Mandel garnieren.
E.Herd 175 / G.Herd 2

---

## Wiener Waffeln

**(ca. 20 Stück)**

**100 g Butter/Margarine,**
**150 g Mehl, 50 g Zucker,**
**50 g geschälte, geriebene Mandeln,**

**Eiweißglasur (Seite 452),**
**Aprikosenmarmelade,**
**Puderzucker,**
**Vanillinzucker.**

Die schaumig gerührte Butter mit dem Mehl, Zucker und den Mandeln vermischen, auf dem Backbrett leicht verarbeiten und eine Stunde kalt stellen. Aus der Masse zwei gleichlange, 10 cm breite Streifen ausrollen. Auf den einen Streifen aus der Glasur ein Gitter spritzen und sofort im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten hell backen. Den anderen Streifen ohne Glasur backen, nach kurzem Abkühlen mit der Marmelade bestreichen und den glasierten Streifen darüberdecken. Gleichmäßige Vierecke schneiden und mit Vanillinzucker vermischten Puderzucker darüberstäuben.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

# KLEINGEBÄCK – WEIHNACHTSGEBÄCK

## Mandelmakronen

**(90–95 Stück)**

**500 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**500 g Zucker,**
**Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 7 Eiweiß.**
**60 g geschälte Mandeln oder kandierte Kirschen oder Marmelade.**
**Zitronenglasur (Seite 453), Backoblaten.**

In einer heißen Pfanne die Mandeln, Zucker, Zitronensaft und -schale sowie zwei Eiweiß bei geringer Wärmezufuhr so lange rühren, bis die Masse lauwarm ist und sich zusammenballt. Nach völligem Erkalten den steifen Schnee der übrigen Eiweiß nach und nach untermischen. Ein Backblech mit Oblaten auslegen, die Makronen mit zwei Kaffeelöffeln oval oder rund formen, daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
Die Makronen mit Mandelhälften oder kandierten Kirschen oder Marmelade verzieren und noch warm glasieren.
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

---

## Schokoladenmakronen

**(50–60 Stück)**

**300 g ungeschälte, geriebene Mandeln,**
**4–5 Eiweiß,**
**300 g Zucker,**
**100 g geriebene Schokolade, runde Backoblaten.**

Die Mandeln mit einem Eiweiß verrühren, den Zucker und die Schokolade untermischen, dann 3–4 Eiweiß zu Schnee schlagen und darunterziehen. Ein Backblech mit Oblaten belegen, kleine Häufchen der Makronenmasse daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

---

## Kokosmakronen

**(50–60 Stück)**

**250 g Kokosflocken,**
**250 g Zucker,**
**4 Eiweiß,**
**Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone oder**
**1 Päckchen Vanillinzucker, kleine Backoblaten.**

Die Kokosflocken, Zucker, ein Eiweiß, Zitronensaft und -schale oder Vanillinzucker in einer Pfanne bei geringer Wärmezufuhr so lange rühren, bis die Masse lauwarm ist. Nach völligem Erkalten die steif geschlagenen restlichen Eiweiß nach und nach daruntermischen. Ist die Masse zu weich, einen Eßlöffel Grieß zufügen. Ein Backblech mit Oblaten auslegen, ovale Makronen darauf setzen (mit zwei Kaffeelöffeln geformt) und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

## Haselnußbusserln

**(50–60 Stück)**



**3–4 Eiweiß,**
**250 g ungeschälte, geriebene Haselnüsse,**
**200 g Zucker,**
**30 g geriebene Schokolade,**
**1 KL Nescafé,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**Backoblaten.**

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und mit dem Zucker 20 Minuten rühren (mit dem elektrischen Handrührgerät ca. 2 Minuten), dann die geriebenen Haselnüsse, Schokolade, Nescafé und Vanillinzucker leicht daruntermischen. Ein Backblech mit Oblaten auslegen, von der Masse kleine Kugeln formen und daraufsetzen. Kleine Vertiefungen eindrücken und die Busserln ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen hell backen.
E.Herd 150-175/G.Herd 1-2
Dann die Busserln einen Tag lang in den Keller stellen, damit sie weich werden, die Vertiefung mit Marmelade ausfüllen oder eine kandierte Kirsche hineinlegen. Die Busserln nach dem Füllen nicht übereinanderlegen.

---

## Bärentatzen (Schokoladenmuscheln)

**(40–50 Stück)**



**4 Eiweiß,**
**250 g Puderzucker,**
**abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone,**
**125 g geriebene Schokolade,**
**1 Messerspitze Zimt,**
**250 g ungeschälte, geriebene Mandeln.**

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, mit Zucker, Zitronensaft und -schale dickschaumig rühren. Die mit dem Zimt vermengte Schokolade zugeben, noch kurz mitrühren, dann erst die Mandeln zufügen. Kleine Kugeln formen, in Zucker rollen und in ein mit Zukker ausgestreutes Muschelförmchen fest eindrücken. Die Bärentatzen herauslösen und auf ein gefettetes, mit Weckmehl bestreutes Backblech setzen, über Nacht abtrocknen lassen und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

---

## Wespennester

**(80–90 Stück)**

**375 g ungeschälte, gestiftelte Mandeln,**
**6 Eiweiß,**
**375 g Zucker,**
**125 g geriebene Schokolade,**
**etwas Zimt und gemahlene Nelken,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**Backoblaten.**

Die Mandeln mit einem Eßlöffel Zucker rösten und erkalten lassen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, Zucker, Schokolade, Zimt, Nelken, Vanillinzucker und die Mandeln zufügen. Ein Backblech mit Backoblaten belegen, kleine Häufchen von der Masse daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

## Zimtsterne

**(ca. 60 Stück)**

**7–8 Eiweiß,**
**625 g Puderzucker,**
**Saft und geriebene Schale von 1 Zitrone,**
**15–20 g (ca. 2 EL) Zimt,**
**500 g ungeschälte, geriebene Mandeln.**
**Sandzucker zum Auswellen.**

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, mit dem gesiebten Puderzucker, Zitronensaft und -schale so dick rühren, daß die Masse nicht mehr vom Löffel läuft. Davon eine große Tasse für den Guß zurückbehalten. Unter die übrige Masse den Zimt und die Mandeln mischen, dann kleine Portionen auf Zucker fingerdick auswellen (dabei das Anhängen der Teigmasse auf dem Backbrett durch Hin- und Herschieben verhindern). Sterne ausstechen, auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, am besten über Nacht trocknen lassen und mit dem zurückbehaltenen Guß überziehen. Die Glasur abtrocknen lassen und im vorgeheizten Backofen so lange backen, bis der Guß hellgelb ist.
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

---

## Zedernbrot

**(65–70 Stück)**



**4–5 Eiweiß,**
**600 g Puderzucker,**
**Saft und abgeriebene Schale von 2 kleinen Zitronen,**
**500 g geschälte, geriebene Mandeln.**
**Sandzucker zum Auswellen.**

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, mit dem Zucker und dem Zitronensaft schaumig rühren (1 Tasse zum Guß zurückbehalten). Die Zitronenschale und die Mandeln daruntermischen, die Masse auf Zucker auswellen und Halbmonde oder Sterne davon ausstechen. Über Nacht auf dem Backbrett abtrocknen lassen, dann mit dem zurückbehaltenen, nochmals durchgerührten Guß glasieren und auf einem gefetteten Backblech im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten hell backen (vgl. Rezept Zimtsterne).
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

---

## Mandelhalbmonde

**(60–70 Stück)**



**5 Eigelb, 60 g Zucker,**
**100 g Butter/Margarine,**
**250 g Mehl.**
**Füllung:**
**5 Eiweiß, 180 g Zucker,**
**120 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**30 g zerlassene Butter,**
**60 g Mehl,**
**1 EL Milch.**
**Himbeermarmelade,**
**Zitronenglasur (Seite 453).**

Die Zutaten zum Teig auf dem Backbrett verkneten (vgl. Mürbteig-Grundrezept) und den Teig 1 Stunde kalt stellen. Dann etwa ½ cm dick auswellen, ein gefettetes Backblech damit auslegen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten halbfertig backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

(Bitte umblättern)

---

Kleingebäck – Weihnachtsgebäck: Buttergebäck (Seite 449), Wespennester (Seite 443), Damebrett und Heidesand (Seite 450), Vanillekipferl (Seite 448). ▷





**Mandelhalbmonde – Füllung**

Zur Füllung die Zutaten gut verrühren und den steifen Eischnee locker darunterziehen.
Das halbfertige Gebäck sofort mit dicker Himbeermarmelade bestreichen, die Füllung darüberziehen und im Backofen nochmals ca. 10 Minuten fertig backen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4
Kurz abkühlen lassen, die ganze Fläche glasieren und mit einer Kreisform Halbmonde ausstechen.

---

## Feine Honiglebkuchen

**(50–60 Stück)**



**375 g geschälte Mandeln,**
**750 g Zucker, 750 g Honig,**
**je 125 g Zitronat und Orangeat,**
**je 1 Prise Muskat und Nelken,**
**30 g Zimt,**
**3 EL Kirschwasser,**
**1½ Päckchen Backpulver,**
**875 g Mehl.**
**Zitronenglasur (Seite 453).**

Die würfelig geschnittenen Mandeln mit der Hälfte der Zuckermenge rösten. Den restlichen Zucker mit dem Honig aufkochen, das kleingehackte Orangeat, Zitronat und die Gewürze zufügen, dann abkühlen lassen. Kirschwasser, das mit Backpulver vermengte Mehl und die gerösteten Mandeln zugeben, alles gut mit der Honigmasse vermischen und den Teig ½ cm dick auswellen. Ein gefettetes, mit Mehl bestäubtes Backblech damit belegen und über Nacht kühl stellen. Am anderen Tag im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten hellbraun backen, noch warm glasieren und in Rechtecke schneiden.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Weiße Lebkuchen

**(50–60 Stück)**






**5 Eier,**
**500 g Zucker,**
**50 g geschälte Mandeln,**
**50 g gestifteltes Zitronat,**
**3 KL (15 g) Zimt,**
**500 g Mehl,**
**½ KL Backpulver,**
**abgeriebene Schale von 1 Zitrone.**
**Glasur: 1 Eiweiß,**
**150 g Puderzucker,**
**1 KL Zitronensaft.**

Die ganzen Eier mit dem Zucker schaumig rühren, die feinwürfelig geschnittenen Mandeln und die restlichen Zutaten zufügen, den Teig leicht verarbeiten und 1–2 Stunden kalt stellen. Dann etwa ½ cm dick auswellen, Lebkuchen daraus schneiden, auf ein gut gefettetes Backblech legen und über Nacht abtrocknen lassen. Am anderen Tag 30–40 Minuten im vorgeheizten Backofen hellbraun backen und noch warm glasieren.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

◁ Buttercreme, verschiedene Spritzmuster (vgl. Rezept Seite 451).

## Butter-S

**(80–100 Stück)**




**500 g Mehl,
250 g Butter/Margarine,
125 g Zucker,
7 Eigelb oder 3 ganze Eier.
Eiweiß zum Bestreichen,
ca. 100 g Hagelzucker oder geschälte, gehackte Mandeln.**

Die Zutaten auf dem Backbrett rasch verarbeiten (vgl. Mürbteig-Grundrezept) und den Teig kalt stellen. Dann von der Masse eine Wurst (5–6 cm Durchmesser) rollen, gleichmäßige, dünne Scheiben abschneiden, »S« daraus formen und über Nacht ruhen lassen. Vor dem Backen mit schaumig geschlagenem Eiweiß bestreichen, in Hagelzucker oder Mandeln eintauchen und auf einem mit Butter gefetteten Backblech ca. 20 Minuten hell backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Indische Nußhäufchen

**(ca. 80 Stück)**

**80 g Mehl,
90 g Zucker,
2 Eigelb,
80 g Butter/Margarine,
100 g kleingehackter kandierter Ingwer,
125 g geriebene Cashewnüsse,
1 Prise Ingwerpulver,
1 Msp. Kardamom.**

Sämtliche Zutaten nach Grundrezept (Seite 423) zu einem Mürbteig verarbeiten. Kleine Kugeln formen oder kleine Häufchen abstechen, auf einem gefetteten Backblech im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

---

## Vanillekipferl (Zuckerkipferl) und -Brezelchen

**(ca. 100 Stück)**



**250 g Mehl,
180 g Butter/Margarine,
100 g geschälte, geriebene Mandeln,
90 g Zucker.
Vanillinzucker
und Sandzucker.**

Mehl, Butter, Mandeln und Zucker auf dem Backkbrett zu einem glatten Teig verkneten und kurze Zeit kalt stellen. Dann eine schmale, lange Wurst formen, daraus gleichmäßige Stückchen abschneiden und leicht ausrollen. Zu kleinen Hörnchen oder Brezelchen formen, auf einem gut gefetteten Backblech ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen blaß backen und heiß in dem mit Vanillinzucker vermischten Zucker wenden.
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

## Buttergebäck zum Ausstechen (Ausstecherle)

**(80–100 Stück)**

**500 g Mehl,**
**250 g Butter/Margarine,**
**250 g Zucker,**
**8 Eigelb oder 3-4 ganze Eier,**
**etwas abgeriebene Zitronenschale.**
**2 Eigelb zum Bestreichen,**
**50 g geschälte, gehackte Mandeln,**
**50 g Hagelzucker.**

Das Mehl mit den übrigen Zutaten zu einem Mürbteig (vgl. Grundrezept) verkneten und 1 Stunde kalt stellen. Dann $1/2$ cm dick auswellen und verschiedene Förmchen (z. B. Osterhäschen, Herzen, Kringel, Pilze) ausstechen. Die Oberfläche mit Eigelb bestreichen, in Mandeln und Hagelzucker tauchen und auf gefettetem Blech im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten hell backen.
Oder das Gebäck verschiedenfarbig glasieren.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Springerle

**(80–90 Stück)**

**4 Eier,**
**500 g Zucker,**
**500 g Mehl,**
**1 Messerspitze Backpulver,**
**etwas abgeriebene Zitronenschale,**
**Anis.**

Die Eiweiß steif schlagen, mit Zucker und Eigelb ca. 3 Minuten mit dem elektrischen Handrührgerät rühren, dann Zitronenschale und Mehl zugeben. Den Teig auf dem Backbrett so lange bearbeiten, bis er zart und geschmeidig ist. Dann ca. 1 Stunde kalt stellen, auswellen und die mit Mehl bestäubten Förmchen (Model) in den Teig eindrücken. Dann ausstechen oder ausschneiden und auf ein gut mit Butter gefettetes, mit Anis bestreutes Backblech legen. 20–24 Stunden ruhen lassen bis die Springerle an der Oberfläche gut abgetrocknet sind. Die Unterseite mit Zuckerwasser befeuchten, dabei darauf achten, daß die Oberfläche nicht feucht wird. Im schwach vorgeheizten Backofen bei geöffneter Backofentüre ca. 20 Minuten backen.
E.Herd 150–175 / G.Herd 1–2

Dann bei geschlossener Backofentüre ca. 20 Minuten fertig backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

Die Springerle sollen gleichmäßig hohe Füßchen (Sockel) haben, eine weiße Oberfläche und einen goldgelb gebackenen Boden. Nach dem Backen das Mehl leicht abbürsten.

## Spitzbuben

**(40–50 Stück)**




**100 g Butter/Margarine,**
**100 g Zucker, 200 g Mehl,**
**65 g geschälte, geriebene Mandeln,**
**etwas Vanillinzucker.**
**Feine Marmelade oder Hagebuttenmark,**
**Vanillin- oder Puderzucker.**

Die Zutaten zum Teig auf dem Backbrett so lange hacken, bis sich die Masse zusammenballt, dann leicht verkneten und kalt stellen (vgl. Mürbteig-Grundrezept). Den Teig sehr dünn auswellen und runde Plätzchen ausstechen. Bei der Hälfte der Plätzchen kann man in der Mitte mit dem Fingerhut eine kleine Öffnung ausstechen. Auf einem gefetteten Backblech im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten hell backen.
Zwischen zwei Plätzchen Marmelade oder Hagebuttenmark streichen und mit Puder- oder Vanillinzucker bestreuen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Heidesand



**125 g Butter/Margarine,**
**125 g Zucker,**
**1 Päckchen Vanillinzucker,**
**200 g Mehl,**
**1 KL Backpulver,**
**2 EL geriebene Schokolade.**

Die Butter oder Margarine erhitzen, hell bräunen und nach kurzem Abkühlen schaumig rühren. Zucker, Vanillinzucker und das gesiebte Mehl mit dem Backpulver zufügen, die Menge halbieren und eine Hälfte mit der geriebenen Schokolade vermischen. Beide Teige gut durchkneten und ca. 10 Minuten kühl stellen.
Aus dem hellen Teig mit bemehlten Händen eine Rolle formen, den dunklen Teig dünn auswellen und die helle Teigrolle darin einwickeln. Kurze Zeit sehr kalt stellen, Scheiben abschneiden und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten hell backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Damebrett



**190 g Mehl,**
**125 g Butter/Margarine,**
**65 g Zucker,**
**je 1 EL Kakao und Zucker.**

Mehl, Butter/Margarine und Zucker auf dem Backbrett hacken, bis sich die Masse zusammenballt. Leicht verkneten und eine Stunde kalt stellen. Ein Drittel des Teiges 1 cm dick auswellen und drei 1 cm breite Streifen daraus schneiden. Unter das zweite Drittel Kakao und Zucker kneten und wie das erste Drittel auswellen und schneiden.
Den Rest des Teiges zu einer dünnen hellen Platte auswellen, die schwarzen und weißen Streifen abwechselnd neben- und übereinander darauf setzen und in die Teigplatte einwickeln. Nochmals kurze Zeit kaltstellen, danit sich die Teigstreifen beim Schneiden nicht verschieben, und den Teigstollen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf dem leicht gefetteten Backblech im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

## Buttercreme

**200 g Butter/Margarine,**
**125 g Puderzucker,**
**2 Eigelb,**
**50 g Palmin oder Biskin.**

Die weiche Butter und den gesiebten Puderzucker schaumig rühren. Dann das Eigelb und zuletzt das flüssige, aber nicht mehr warme Kokosfett darunterrühren. Dann eine der folgenden geschmacksverändernden Zutaten unter die Creme rühren:

**Schokoladen-Buttercreme** 4 EL geriebene Schokolade,

**Mokka-Buttercreme** 4 KL Nescafé,

**Nuß-Buttercreme** 3 EL geriebene Nüsse,

**Punsch-Buttercreme** 3 EL Rum oder Arrak,

**Orangen- oder Zitronen-Buttercreme** 3 EL Saft und 1 KL abgeriebene Schale,

**Vanille-Buttercreme** 1 Päckchen Vanillinzucker unter den Puderzucker mischen.

Die Creme eignet sich auch zum Spritzen. Verschiedene Spritzmuster finden Sie auf der Buttercremetorte (Farbtafel Seite 446).

---

## Schokoladencreme

**150 g Butter/Margarine,**
**60 g Puderzucker,**
**2 Eier,**
**120 g Sandzucker,**
**120 g geriebene Schokolade.**

Butter und Puderzucker schaumig rühren. Die ganzen Eier und den Sandzucker über Wasserdampf zu einer steifen Masse schlagen. Unter Rühren abkühlen lassen, dann beides zusammenmischen und die geriebene, erwärmte Schokolade darunterrühren.

---

## Haselnuß- oder Walnußcreme

**60 g geröstete, geriebene Hasel- oder Walnußkerne,**
**1/8 l Milch,**
**2–3 Eigelb,**
**60 g Zucker,**
**4 Blatt weiße Gelatine,**
**1/4 l Sahne.**

Die Hälfte der fein geriebenen Nußkerne in der Milch aufkochen und durchpassieren. Eigelb und Zucker schaumig rühren, unter die Haselnußmilch mischen und die in 2 Eßlöffel heißem Wasser aufgelöste, durchgesiebte Gelatine zufügen. Unter leichtem Schlagen rasch erhitzen und unter weiterem kräftigen Schlagen erkalten lassen. Die restlichen geriebenen Nüsse und zuletzt die steife Sahne darunterziehen.

## Vanille-Buttercreme

**½ l Milch, 6 EL Zucker,**
**1 Päckchen Vanille-Pudding-Pulver,**
**250 g Butter/Margarine.**

Aus Milch, Zucker und Puddingpulver einen Pudding kochen und bis zum Erkalten häufig umrühren. In einer Schüssel die Hälfte der Butter oder Margarine unter die Puddingmasse rühren, nach und nach die restliche Butter zugeben und zu einer glatten Creme verrühren. Am schnellsten geht das mit dem elektrischen Handrührgerät. Die Buttercreme läßt sich mit denselben geschmacksverändernden Zutaten wie auf Seite 451 angegeben variieren und eignet sich auch zum Spritzen.

---

## Spritzglasur



**150 g Puderzucker,**
**1 Eiweiß,**
**1 EL Zitronensaft.**

Den gesiebten Zucker mit Eiweiß und Zitronensaft glattrühren. Am schnellsten geht das mit dem elektrischen Handrührgerät. In den Spritzbeutel füllen und auf das Gebäck aufspritzen.
Zum Färben anstelle von Zitronensaft Himbeer- oder Erdbeersirup oder farbige Liköre verwenden.

---

## Schokoladen-Spritzglasur



**150 g Puderzucker,**
**1 Eiweiß,**
**1 EL Zitronensaft,**
**60 g Schokolade oder**
**2 KL Kakao.**

Den gesiebten Zucker mit Eiweiß und Zitronensaft glattrühren. Erwärmte Schokolade oder Kakao daruntermischen.

---

## Eiweiß-Glasur



**200 g Puderzucker,**
**1 Eiweiß.**

Den gesiebten Puderzucker mit dem Eiweiß glatt verrühren. Den dickflüssigen Guß mit einem breiten Messer auf dem kalten Gebäck verteilen.

---

## Schokoladen-Glasur



**200 g Puderzucker,**
**3 EL Kakao,**
**3 EL Wasser,**
**1 EL Palmin oder Biskin.**

Puderzucker und Kakao vermischen, mit heißem Wasser glattrühren und dann das flüssige, aber nicht mehr heiße Kokosfett darunterrühren.

## Einfache Glasuren



**200 g Puderzucker,**
**2–3 EL Flüssigkeit je nach Geschmack,**
**evtl. 1–2 EL heißes Wasser.**

Den Puderzucker sieben, mit der Flüssigkeit glatt verrühren und mit einem breiten Messer auf dem noch warmen Gebäck verstreichen.

**Zitronenglasur** 2–3 EL Zitronensaft,

**Orangenglasur** 2–3 EL Orangensaft,

**Arrakglasur** 2–3 EL Arrak,

**Punschglasur** 2–3 EL Rum,

**Eierlikörglasur** 2–3 EL Eierlikör, 1 EL kochendes Wasser,

**Whisky-Glasur** 2–3 EL Whisky.

---

## Mokka-Glasur



**250 g Puderzucker,**
**2 EL Nescafé,**
**2–4 EL heißes Wasser,**
**evtl. 1 Eiweiß.**

Den Nescafé in heißem Wasser auflösen und mit dem gesiebten Puderzucker und Eiweiß glatt verrühren.

---

## Karamel-Glasur



**2–3 EL Zucker,**
**3–4 EL Milch,**
**200 g Puderzucker.**

Den Zucker in der Pfanne ohne Fett leicht rösten, Milch dazugeben und gut durchkochen, bis sich die Karamelmasse vollkommen aufgelöst hat. Den gesiebten Puderzucker mit der heißen Karamelmilch verrühren.

# Pikantes Gebäck

## Zwiebelkuchen



**Mürbteig:**
**60 g Schweineschmalz,**
**200 g Mehl,**
**1 Prise Salz,**
**1 KL Backpulver,**
**1/10 l Milch oder Wasser.**
**oder Hefeteig:**
**1/2 Würfel oder**
**1/2 Päckchen Hefe,**
**1/8 l Milch, 200 g Mehl,**
**80 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Salz,**
**1 Ei.**
**Füllung:**
**8 große Zwiebeln,**
**60 g Räucherspeck oder**
**Schmalzgrieben,**
**30 g Butter/Margarine,**
**60 g Mehl,**
**1/4 l saure Sahne,**
**2–4 Eier,**
**Salz,**
**1 EL Kümmel,**
**Butterflöckchen.**

Für den Mürbteig das Schmalz leicht schaumig rühren, die anderen Zutaten nach und nach untermischen und den Teig ca. 1 Stunde kühl stellen.
Oder einen Hefeteig aus den angegebenen Zutaten nach dem Grundrezept zubereiten und gehen lassen.
Für die Füllung die Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit dem würfelig geschnittenen Speck oder den Grieben in der Butter glasig dämpfen. Das Mehl mit der Sahne glattrühren, Eigelb, Salz, Kümmel und die etwas abgekühlten Zwiebeln untermischen, den steifen Eischnee leicht unterziehen.
Den Mürbteig oder den gut gegangenen Hefeteig auswellen, in eine gefettete Springform legen und den Rand gut andrücken. Die Füllung auf der Teigplatte gleichmäßig verteilen und Butterflöckchen daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. Zwiebelkuchen schmeckt nur warm!
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Schinkenhörnchen



**250 g Mehl,**
**250 g Butter/Margarine,**
**250 g Quark,**
**1 Prise Salz,**
**200 g gekochter Schinken,**
**1 Eigelb, Kümmel.**

Mehl, Butter oder Margarine, Quark und Salz zu einem glatten Teig (vgl. Quarkblätterteig S. 437) kneten, auswellen und in kleine Dreiecke schneiden. In die Mitte ein wenig kleingeschnittenen Schinken geben und zu Hörnchen aufwickeln. Mit Eigelb bestreichen und mit Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
Die Schinkenhörnchen können auch mit Tiefgefrier-Blätterteig hergestellt werden.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

## Quiche Lorraine



**Mürbteig:**
**200 g Mehl,**
**100 g Butter/Margarine,**
**1 Ei,**
**1 Prise Salz.**
**Oder 1 Packung Tiefgefrier-Blätterteig.**
**100 g Rauchfleisch oder Räucherspeck.**
**Füllung:**
**75 g Butter/Margarine,**
**2 EL Mehl,**
**$^1/_4$ l Milch oder saure Sahne,**
**2 Eier,**
**100 g geriebener Käse.**

Den Mürbteig nach Grundrezept zubereiten, auswellen, in eine gefettete Springform legen und den Rand gut andrücken. Oder den nach Anweisung auf der Packung zubereiteten Blätterteig in der mit Wasser befeuchteten Kuchenform ausbreiten. Die Teigplatte mit Rauchfleisch- oder Speckscheiben belegen. Aus den für die Füllung angegebenen Zutaten eine dicke Käsesoße zubereiten und über die Speckscheiben gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Heiß servieren.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Pizza napoletana

**$^1/_2$ Würfel oder**
**$^1/_2$ Päckchen Hefe,**
**$^1/_8$ l Wasser,**
**200 g Mehl,**
**2 EL Olivenöl,**
**1 Prise Salz.**
**Belag:**
**500 g Tomaten,**
**200 g Salami,**
**Sardellenfilets,**
**Oliven,**
**Majoran,**
**Pfeffer,**
**Knoblauch,**
**Thymian,**
**Oregano,**
**Olivenöl,**
**geriebener Parmesan.**

Den Hefeteig nach Grundrezept zubereiten und gehen lassen, auswellen und in ein gut gefettetes Backblech legen. Vor dem Belegen mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Tomaten schälen, in Scheiben schneiden und mit den Salamischeiben auf der Teigplatte verteilen. Mit Sardellen und Oliven garnieren, reichlich Gewürze und zuletzt den Käse darüberstreuen. Noch etwas Olivenöl darüberträufeln. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Heiß servieren.
E.Herd 225–250 / G.Herd 4–5

### Varianten

- *Die Pizza anstatt mit Sardellen und Salami mit 200 g gemischten Pilzen belegen.*
- *Die Pizza mit gekochtem Schinken, Artischockenherzen und Scheibletten belegen.*
- *Es gibt auch alle Zutaten für eine Pizza in der Packung komplett zu kaufen, die dann nach Anweisung schnell zubereitet und beliebig variiert werden kann.*

## Käsewindbeutel

**¼ l Wasser,**
**50 g Butter/Margarine,**
**1 Prise Salz,**
**150 g Mehl, 4 Eier,**
**80 g geriebener Parmesan oder Schweizer Käse.**

Den Brandteig mit dem Käse nach Grundrezept (Seite 438) zubereiten. Mit zwei Kaffeelöffeln walnußgroße Teighäufchen formen, auf einem gefetteten, mit Mehl bestäubten Backblech im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten backen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4
Die abgekühlten Windbeutel quer durchschneiden und mit einer der folgenden Cremes füllen:

**Gorgonzola-Creme:**
**200 g Sahnequark,**
**100 g Butter,**
**150 g Gorgonzola,**
**etwas Joghurt,**
**Salz/Pfeffer.**

**Käse-Kräuter-Creme:**
**2 Ecken Doppelrahm-Frischkäse,**
**1 Tasse Joghurt,**
**Salz, Paprika,**
**3 EL gehackte Kräuter.**

Alle Zutaten cremig rühren.

# SELBSTGEBACKENES BROT

## Regeln zum guten Gelingen

Alle Zutaten müssen zimmerwarm sein.
Der Teig darf nicht zu fest sein. Er muß so lange geknetet werden, bis er sich vom Boden löst (mit der Hand ca. 30 Minuten und mit der Küchenmaschine ca. 5–10 Minuten).
Jeder Brotteig sollte möglichst lange gehen, mit Sauerteig am besten über Nacht.
Sauerteigbrot geht besonders gut auf, wenn ¼ l Wasser während des Backens auf den Boden des Ofens gestellt wird.
Der Backofen sollte immer auf höchster Stufe vorgeheizt werden.
Das Brot wird besonders knusprig, wenn es vor dem Einschieben und kurz vor dem Herausnehmen mit Wasser bestrichen wird.
Wer sich die Arbeit erleichtern will, greift zu fertigen Brot-Backmischungen.

## Roggenbrot (mit Sauerteig oder Hefeteig)



**50 g Sauerteig (vom Bäcker) oder 50 g Hefe (2 Würfel oder 2 Päckchen),**
**ca. 1½ l lauwarmes Wasser,**
**2½ kg Roggenmehl,**
**1–2 EL Salz,**
**1–2 EL Kümmel.**

Den Sauerteig mit ⅛ l lauwarmem Wasser glatt verrühren. 200 g Mehl daruntermischen, etwas Mehl darüberstäuben und in der Wärme zugedeckt 2–3 Stunden ruhen lassen. Den Sauerteig dann mit lauwarmem Wasser (35° C) verdünnen, 1¼ kg Mehl daruntermengen und ca. 2 Stunden gehen lassen.
Für den Hefeteig ca. ⅓ der Mehlmenge mit 1 l lauwarmem Wasser und der zerbröckelten Hefe zu einem großen Vorteig verrühren und ca. 2 Stunden gehen lassen.
Dann den Sauerteig oder den Hefevorteig mit den restlichen Zutaten gut verarbeiten (vgl. Grundrezept Hefeteig). Runde oder lange Brotlaibe formen und nochmals gehen lassen. Auf dem gefetteten Backblech oder in gefetteten Kapseln im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde backen. Vor dem Einschieben und kurz vor dem Herausnehmen mit Wasser bestreichen, damit das Brot knusprig wird.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Pfefferbrot



**50 g Hefe (2 Würfel oder 2 Päckchen),**
**½ l lauwarmes Wasser,**
**350 g Weizenmehl,**
**500 g Roggenmehl,**
**40 g Butter/Margarine,**
**1 EL Salz,**
**1½ EL grob gemahlene schwarze Pfefferkörner.**

Die zerbröckelte Hefe mit lauwarmem Wasser verrühren und mit etwas Mehl bestreut gehen lassen. Das restliche Mehl, die weiche zerstückelte Butter oder Margarine und Salz zufügen und alles mit der Küchenmaschine in 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.
Aus dem Teig einen runden Laib formen, die Pfefferkörner darüber verteilen und leicht andrücken. Das Brot zugedeckt nochmals gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen auf einem gefetteten Blech ca. 60 Minuten backen.
E.Herd 230 / G.Herd 4–5

### Variante

*Anstelle der Pfefferkörner können auch Sesamkörner verwendet werden.*

## Schrotbrot oder Vollkornbrot (Grahambrot)



**1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe,**
**1/4–1/2 l Wasser oder Buttermilch,**
**1 kg Schrotmehl oder Vollkornmehl,**
**1 KL Salz.**

Einen festen Hefeteig nach Grundrezept herstellen. Auf einem gefetteten Backblech oder in einer gefetteten Kapselform nochmals gehen lassen und im vorgeheizten Backofen langsam 1–1 1/2 Stunden backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3

---

## Kapselbrot Malakoff (Kümmelbrot ohne Rinde)



**1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe,**
**1/8 l Milch,**
**375 g Weizenmehl,**
**30 g Butter/Margarine,**
**1 EL Kümmel,**
**1/2 KL Salz.**

Den Hefeteig nach Grundrezept zubereiten und gehen lassen. Eine Kapsel (Kastenform) mit Deckel oder eine festschließende Pastetenform gut ausfetten und den Teig einlegen. Er soll die Kapsel oder Form nur zur halben Höhe ausfüllen, damit er beim Backen aufgehen kann und nicht überquillt. Nochmals gehen lassen.
In einem großen Topf im leicht strudelnden Wasserbad auf dem Herd in ca. 1 1/2 Stunden garen oder im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.
E.Herd 200–225 / G.Herd 3–4

---

## Landbrot



**20 g Hefe (1 Würfel oder 1 Päckchen),**
**1/4 l lauwarmes Wasser,**
**500 g Roggenmehl,**
**1 EL Salz,**
**1 Msp. geriebene Muskatnuß,**
**1 Msp. gemahlene Nelken,**
**1 KL Koriander,**
**1–2 EL Haferflocken.**

Die Hefe zerbröckeln und in 1/8 l lauwarmem Wasser auflösen. Wenig Roggenmehl zufügen und glattrühren. Das übrige Roggenmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte die Hefe gießen und den Vorteig an einem warmen Ort einige Stunden gehen lassen. Mit dem restlichen Wasser und Gewürzen einen glatten Teig kneten. Mit der Küchenmaschine dauert es nur 5 Minuten. Das Blech mit Roggenmehl bestäuben und darauf von dem Teig ein längliches Brot formen. Die Haferflocken darüber verteilen und leicht andrücken. Zugedeckt nochmals gehen lassen. Den Backofen auf höchster Stufe 20 Minuten vorheizen und das Brot ca. 45 Minuten backen.
E.Herd 230 / G.Herd 4–5

## Zwiebelbrot



**125 g Sauerteig (vom Bäcker),
1/4 l lauwarmes Wasser,
500 g Weizenmehl,
10 g Hefe (1/2 Würfel),
1 große oder 2 kleinere Zwiebeln,
20 g (1 EL) Fett,
1 EL Salz,
1 Prise gemahlener Koriander oder 2 KL getrocknetes Basilikum.**

Den Sauerteig mit 1/8 l lauwarmem Wasser glatt verrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung machen und den Sauerteig hineingeben. Wenig Mehl darüberstäuben, die zerbröckelte Hefe zufügen und den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
Die Zwiebel schälen, kleinhacken und im heißen Fett hell bräunen. Erkaltet mit Salz und Gewürzen und dem restlichen lauwarmen Wasser zu dem aufgegangenen Sauerteig geben. Alles in 5 Minuten mit der Küchenmaschine verkneten. Auf einem bemehlten Backbrett einen runden Brotlaib formen und nochmals gehen lassen. Das Brot auf dem gefetteten Backblech im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiebeleiste ca. 55 Minuten backen.
E.Herd 250 / G.Herd 5

### Schinkenbrot

*Anstatt der Zwiebeln 150 g in kleine Würfel geschnittenen rohen Schinken verwenden.*

---

## Laugenbrezeln

**1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe,
evtl. 5 g Backmalz (vom Bäcker),
1/4 l Wasser,
500 g Mehl,
20 g (1 EL) Butter/Margarine,
1/2 KL Salz.
1/8 l Lauge (vom Bäcker),
grobes Salz.**

Einen festen Hefeteig nach Grundrezept kneten. Auf einem bemehlten Backbrett den Teig zu einer langen Wurst rollen und in 20–22 gleichmäßige Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer Länge von ca. 50 cm ausrollen. Die Enden sollen auf je 15 cm Länge kaum bleistiftdünn sein (damit sie recht knusprig werden), die Mitte der Rolle soll doppelt so dick sein. Dann zu Brezeln schlingen und auf dem Backbrett in der Wärme gehen lassen.
Wenn sich die Brezeln weich und voll anfühlen, das Brett mit den Brezeln in kühle Zugluft stellen (am besten ins Freie), bis die Brezeln abgestanden sind, d. h. die Oberfläche hart geworden ist. Jede Brezel einzeln in die 1:8 mit Wasser verdünnte Lauge tauchen, mit Salz bestreuen, an der dicken Stelle längs einschneiden und auf ein gefettetes Backblech setzen. Die Brezeln im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene in 20–30 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.
E.Herd 225–250 / G.Herd 4–5

## Früchtebrot (Hutzel- oder Schnitzbrot)

**500 g getrocknete Birnenschnitze,**
**500 g getrocknete Zwetschgen,**
**500 g getrocknete Feigen,**
**1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe,**
**1/8–1/4 l Schnitzbrühe,**
**125 g Zucker,**
**500 g Mehl,**
**je 1 KL Salz, Anis, Fenchel, Zimt,**
**1 Prise gemahlene Nelken,**
**250 g Sultaninen,**
**250 g Korinthen,**
**300 g Walnußkerne,**
**200 g Haselnußkerne,**
**je 50 g Zitronat, Orangeat,**
**2 EL Kirsch- oder Zwetschgenwasser.**
**Glasur:**
**1/4 l Schnitzbrühe,**
**1 EL Mondamin,**
**2–4 EL Zucker.**
**Nußkerne,**
**Mandeln, kandierte Früchte.**

Am Vorabend das Dörrobst (Birnen, Zwetschgen und Feigen) einweichen. Am anderen Tag die Birnenschnitze in der Einweichbrühe nicht zu weich kochen (Schnitzbrühe!) und heiß über die entsteinten Zwetschgen und streifig geschnittenen Feigen gießen, zugedeckt abkühlen lassen.
Inzwischen die Hefe in lauwarmer Schnitzbrühe auflösen und aus Zucker, Mehl, Salz und Gewürzen nach Grundrezept einen festen Hefeteig kneten. Nach und nach die vorbereiteten Sultaninen, Korinthen, grobgehackten Nüsse, Zitronat und Orangeat und zuletzt die gut abgetropften, kleingeschnittenen Früchte und das Kirschwasser untermengen. Den Teig mit Mehl bestäuben und in der Wärme so lange gehen lassen, bis das Mehl Risse zeigt. Dann kleine Laibe formen und auf einem gut gefetteten Backblech im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen.
E.Herd 175–200 / G.Herd 2–3
Zur Glasur die Schnitzbrühe mit dem kalt angerührten Mondamin und Zucker aufkochen und die warmen Früchtebrote damit überziehen. Die noch feuchte Oberfläche mit Nußkernen, Mandeln oder kandierten Früchten verzieren.

# Fruchtsäfte, Gelees und Marmeladen

Für die Herstellung von Fruchtsäften benötigt man grundsätzlich vollreife, gut gewaschene und je nach Obstsorte zerkleinerte und entsteinte Früchte.

## Rohsaftgewinnung

Eine etwas umständliche, dafür mit keinen Anschaffungskosten verbundene Methode ist die Saftgewinnung durch ein Tuch oder Leinensäckchen: Das Obst wird zerkleinert, zu Mus gedrückt oder im Mixer püriert und mit Zucker vermischt (2 Teile Obst, 1 Teil Zukker). Einige Stunden ziehen lassen und durch ein Tuch oder ein Leinensäckchen filtern und leicht auspressen.
Einfacher wird der Saft in der Saftpresse oder mit Hilfe entsprechender Zusatzgeräte zur Küchenmaschine oder zum Fleischwolf gewonnen. Die Saftausbeute ist dabei größer. Saft nach Bedarf süßen. Roher Saft ist zum baldigen Verbrauch bestimmt, da er sonst gärt. Wer größere Mengen haltbar machen will, muß den Saft sterilisieren. Vorher **Zuckerlösung** beigeben:
Je Liter Saft (Rhabarber je ½ l Saft) 500 g Zucker mit ¼ l Wasser 5–10 Minuten aufkochen.

## Haltbarmachen von Fruchtsäften

Den Saft randvoll in gut gereinigte Flaschen füllen und diese so in den Einmachkessel stellen, daß sie sich nicht berühren. Flaschen nicht verschließen. Kessel bis ⅔ Flaschenhöhe mit kaltem Wasser auffüllen, zugedeckt auf 70° C erhitzen und in 20 Minuten pasteurisieren. Danach die Flaschen sofort mit Gummikappen, die in kochend heißem Wasser bereit liegen, verschließen.

## Saftgewinnung im Dampfentsafter

Entsaften und Pasteurisieren erfolgen in einem Arbeitsgang. Den heißen Saft sofort in sorgfältig gereinigte, vorgewärmte Flaschen füllen und mit Gummikappen, die in kochendem Wasser bereit liegen, verschließen. Bei weichen Beeren dauert die Saftgewinnung ca. 45 Minuten, bei festen Beeren und Steinobst ca. 60 Minuten, bei Rhabarber und Quitten ca. 70 Minuten.

**Zuckerbeigabe**

Der Zucker wird **vor dem Entsaften** beigemischt. Einzige Ausnahme: Für **Gelee** wird der Zucker erst nach dem Entsaften beigegeben.
Für die Zuckermenge gilt als Faustregel:
Süße Früchte: ca. 50 g Zucker pro kg vorbereitete Früchte.
Saure Früchte (Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen und Pflaumen): ca. 100 g Zucker pro kg vorbereitete Früchte.
Rhabarber: 200 g Zucker pro kg vorbereitete Früchte.

## Lagerung

Saftflaschen stehend, trocken und dunkel lagern. Etikett mit Inhaltsangabe und Datum nicht vergessen.

## Johannisbeersaft

Vollreife Johannisbeeren (schwarz, rot, weiß oder gemischt) waschen, roh durch ein Tuch pressen oder in der Saftpresse (Küchenmaschine) entsaften. Je Liter Saft 500 g Zucker in 1/4 l Wasser 5–10 Minuten aufkochen, unter den Saft mischen und in vorbereitete Flaschen füllen. Bei 70° C ca. 30 Minuten pasteurisieren und verschließen.
Bei der Herstellung im Dampfentsafter vor dem Entsaften je 1 kg Beeren ca. 150 g Zucker untermischen. Den heißen Saft sofort in Flaschen füllen und verschließen.
Nach diesem Rezept wird auch **Himbeersaft, Erdbeersaft, Heidelbeersaft, Brombeersaft** und **Preiselbeersaft** zubereitet.

---

## Johannisbeerwein

Die Herstellung von Obstwein erfolgt in einer Kelterei im Großen sicher rationeller und billiger. Wer jedoch Freude am ausgefallenen Hobby, an der eigenen Herstellung seines Hausobstweines hat, sieht am folgenden Rezeptbeispiel, wie's gemacht wird:
Vollreife rote Johannisbeeren roh entsaften. Je Liter Saft 450 g Zukker in 1 l Wasser auflösen, Gärsalz oder Hefe zusetzen und mit dem Johannisbeersaft vermischen. In eine gut gereinigte, große Korbflasche füllen, mit dem Gärspund verschließen und 8–10 Wochen im Keller gären lassen. Wenn der Wein klar ist, in Flaschen füllen, verkorken, evtl. mit Wachs versiegeln und stehend im Keller aufbewahren.
Oder den Wein nach der Gärung in die gereinigte Korbflasche zurückgießen und erst im Frühjahr in Flaschen füllen.
Nach dieser Methode können auch **Heidelbeer- und andere Beerenweine** hergestellt werden.

---

# GELEES

Wegen des Pektingehaltes eignen sich unreife Früchte zum Gelieren des Fruchtsaftes besser als reife.
Erdbeeren, Kirschen und Himbeeren sind säurearme Früchte. Bei ihnen empfiehlt es sich, dem Saft kristallisierte Wein- oder Zitronensäure zuzusetzen.
Der gepreßte Saft muß sofort mit Zucker weiterverarbeitet werden, damit er nicht in Gärung übergeht.
Den Saft schwach unter öfterem Abschäumen kochen und eindikken lassen bis zur Geleeprobe: Wenn der Geleesaft in Tropfen vom Kochlöffel fällt oder auf einem Teller erstarrt, ohne zu zerfließen, ist das Gelee genügend lange gekocht.
Geliermittel und Gelierzucker verkürzen die Kochzeit wesentlich und schonen Aroma und Vitamine.
Jedes gefüllte Glas sofort verschließen.

## Johannisbeergelee

**Je ½ l roten Johannisbeersaft, 375 g Zucker.**

Die gewaschenen, entstielten Beeren entsaften und abmessen. Den Zucker unter den heißen Saft rühren und unter stetem Rühren und Abschäumen ca. 15 Minuten kochen.
Den Beerenrückstand (auf 500 g Beerenrückstand 250 g Zucker und 2 EL Essig rechnen) dick einkochen, heiß in Gläser füllen und zubinden. Dies ist eine beliebte Beigabe zu gekochtem Ochsen- oder Wildfleisch, auch zu Sauerbraten.
Auf dieselbe Art können **Brombeer-, Preiselbeer- und Heidelbeergelee** hergestellt werden. Für **Kirschgelee** werden Johannisbeeren und Kirschen zu gleichen Teilen verarbeitet, da der Kirschsaft allein nicht genügend geliert.

---

## Apfelgelee

**4 kg halbreife Äpfel,**
**⅛ l Weißwein,**
**auf ½ l Saft 400 g Zucker,**
**Saft von 1 Zitrone oder**
**½ Vanillestange.**

Die gewaschenen, ausgeschnittenen und kleingeschnittenen Äpfel mit Wasser bedeckt bei starker Hitze weich kochen. Noch einige Stunden im Saft stehen lassen, dann entsaften, am besten im Dampfentsafter, und abmessen. Den Zucker unter den Saft mischen und bis zur Geleeprobe einkochen. Dabei öfter abschäumen, wenn die Schaumbildung nachläßt, Wein und Zitronensaft oder Vanille zufügen. Noch heiß in Gläser füllen und mit Cellophanpapier zubinden.

### Variante

*Von geschälten säuerlichen Edeläpfeln wird das Gelee noch aromatischer. Auf ½ l Saft 500 g Zucker rechnen.*

---

## Zitronengelee

**1½ kg Zucker,**
**¾ l Wasser,**
**Saft von 14 Zitronen,**
**1 Normalflasche Opekta.**

Den Zucker im Wasser auflösen, zum Kochen bringen und 10 Minuten strudeln lassen. Den durchgesiebten Saft der Zitronen (etwa ½ l) 4–5 Minuten mitkochen, alles durch ein Sieb gießen, noch einmal stark erhitzen und das Opekta zufügen. Während ca. 5 Sekunden Kochzeit gut umrühren, das Gelee heiß in kleine Gläser oder Töpfchen füllen und sofort mit Cellophanpapier zubinden.

# MARMELADE UND KONFITÜRE

Für Marmelade eignet sich am besten frischgepflücktes Obst, doch können auch sehr reife oder etwas angestoßene Früchte verwendet werden.
Die sorgfältig gereinigten Früchte zerkleinern und im offenen Topf so lange kochen, bis sie weich sind und die Masse dicklich wird. Dann den vorgeschriebenen Zucker zufügen und unter Rühren so lange kochen, bis der Löffel beim Rühren eine sogenannte Straße nach sich zieht, das ist nach ca. 30 Minuten der Fall.
Durch die Tropfenprobe ist es gut festzustellen, wann die Marmelade fertig ist. Ein größerer auf einen Teller gegebener Tropfen muß schnell eine Haut bekommen und fest werden.
Zitronensaft begünstigt das Gelieren. Auf 2–2½ kg vorbereitete Früchte den Saft von 1 Zitrone zufügen.
Auch ein Geliermittel oder Gelierzucker ermöglichen rasches Gelieren bei wesentlich kürzerer Kochzeit. Vitamine und Aromastoffe bleiben dabei erhalten. Gebrauchsanweisung beachten.
Die Marmelade heiß in die vorbereiteten, auf einem feuchten Tuch stehenden Gläser füllen und sofort mit Klarsichtfolie (in kaltes Wasser getauchtes Cellophanpapier) zubinden oder mit Schraubverschluß (Twist off) schließen. Die Twist off-Gläser auf den Kopf stellen, bis die Marmelade kalt und fest ist.
Vorteilhaft ist das Pasteurisieren von Marmelade. Kochzeit und Zukkermenge wird vermindert. Auf 500 g Fruchtmark rechnet man 100–150 g Zucker. Kurz aufkochen lassen, lauwarm in Eindünstgläser füllen und bei 90° C 25-30 Minuten pasteurisieren.
Ein kleiner Schuß Alkohol (Rum, Weinbrand, Himbeergeist usw.) gibt manchen Marmeladen eine sehr persönliche und gehaltvolle Note.

---

## Johannisbeerkonfitüre

**500 g abgestielte Beeren, 375 g Zucker.**

Die Johannisbeeren vor dem Abstielen waschen, zum Abtropfen auf ein Sieb legen und dann erst abstreifen. Die Beeren zuckern, einige Stunden oder über Nacht kühl stellen und in einer weiten Kasserolle unter Schütteln einigemal aufkochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und den Saft unter öfterem Abschäumen dick einkochen. Nach kurzem Abkühlen die Beeren damit übergießen und durchschütteln, bis sie wieder dick und vollsaftig sind.
In Gläser einfüllen, nach dem Erkalten ein Rumpapier darauflegen und verschließen.

### Variante

*Die Konfitüre heiß einfüllen und die Gläser sofort verschließen.*

## Erdbeer-marmelade



**500 g Erdbeeren,**
**375 g Zucker,**
**etwas Zitronensaft.**

Die Beeren (höchstens 1½ kg auf einmal) waschen, entstielen, mit dem trocken vorgerösteten Zucker in einer Kasserolle vermischen, bei starker Hitze ca. 20 Minuten strudelnd kochen und den Zitronensaft zufügen. Noch heiß in kleine Gläser füllen, ein Rumpapier darauflegen und mit Cellophanpapier zubinden.

---

## Himbeer-marmelade (ungekocht)



**1 kg Himbeeren,**
**1 kg Zucker.**

Die Himbeeren sorgfältig verlesen (bei Waldhimbeeren besonders auf Maden achten), nicht waschen, mit dem Zucker erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Dann bis zum völligen Erkalten rühren, in kleine Gläser füllen, ein Rumpapier darauflegen und mit Cellophanpapier zubinden oder zuschrauben.

Variante

*Den Zucker löffelweise unter die rohen Beeren mischen und so lange rühren, bis der Zucker völlig aufgelöst ist. Dann verschließen.*

---

## Dreifrucht-marmelade



**500g entstielte Johannisbeeren und 250 g Zucker,**
**500 g verlesene Himbeeren und 250 g Zucker,**
**Saft von 1 Zitrone,**
**1 kg ausgesteinte, schwarze Kirschen und 500 g Zucker.**

Die Johannis- und Himbeeren zuckern, unter Rühren zum Kochen bringen und 5–6 mal aufwallen lassen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Saft herausnehmen und warmstellen. Die gezuckerten Kirschen in den Saft einlegen, darin kochen, bis sie weich sind, absieben und zu den Beeren geben. Den Saft noch etwas eindicken, Zitronensaft zufügen und mit den Früchten vermischen. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

---

## Kirschen-marmelade



**1½ kg entsteinte schwarze Kirschen,**
**500 g Zucker,**
**1 Msp Zimt.**

Die angegebenen Zutaten vermischen und bei gleichmäßiger, nicht zu starker Hitze bis zur Marmeladenprobe kochen. Heiß in Gläser füllen, nach dem Erkalten ein Rumpapier darauflegen und verschließen.

Variante

*In die heiße Marmelade 1 Gläschen Kirschwasser oder Himbeergeist rühren.*

## Aprikosenmarmelade

**500 g Aprikosenmark,**
**375 g Puderzucker.**

Die Aprikosen kurze Zeit in kochendes Wasser legen, schälen, entsteinen und bei schwacher Hitze 40–50 Minuten rühren, jedoch nicht kochen lassen. Dann in eine Schüssel gießen, abwiegen und mit dem Zucker bis zum Erkalten schlagen. Die Marmelade in Gläser füllen, ein Rumpapier darauflegen und mit Cellophanpapier zubinden.

Variante

*In die heiße Marmelade einige Eßlöffel Apricot Brandy oder Aprikosengeist rühren.*

---

## Rhabarbermarmelade mit Erdbeeren



**2½ kg Rhabarber,**
**500 g Erdbeeren,**
**2 kg Zucker,**
**Saft von ½ Zitrone.**

Die Rhabarberstangen nach dem Schälen in 1 cm große Stücke schneiden und mit den abgetropften, entstielten Erdbeeren 10 Minuten kochen. Dann den Zucker zufügen, alles bis zur Marmeladenprobe eindicken, den Zitronensaft unterrühren, heiß in Gläser füllen und mit Cellophanpapier sofort zubinden.

---

## Orangenmarmelade

**8 ungespritzte Orangen,**
**Saft von 2 Zitronen,**
**1 l Wasser,**
**750 g Zucker,**
**evtl. 3–4 EL Cointreau.**

Die Orangen waschen, sorgfältig abbürsten, mehrmals quer durchschneiden, die Kerne entfernen und die Orangenstücke im Mixer pürieren. Den Zitronensaft und das Wasser zufügen, das Ganze ca. 1½ Stunden kochen, den Zucker untermischen, unter stetem Rühren noch 1 weitere Stunde bis zur Marmeladenprobe eindicken, evtl. Cointreau einrühren und heiß in Gläser füllen. Nach dem Erkalten ein Rumpapier darauflegen, die Gläser verschließen.

Variante

*2–3 EL feingeschnittene Orangenschale unter die Marmelade rühren.*

---

## Zwetschgenmarmelade (Pflaumenmus)



**2½ kg Zwetschgen,**
**500 g Zucker.**

Die gewaschenen, ausgesteinten, in Viertel geteilten Zwetschgen mit dem Zucker vermischen oder die halbierten Pflaumen im Mixer pürieren und mit dem Zucker einige Stunden bei gleichmäßiger Hitze bis zur Tropfenprobe kochen. Heiß in erwärmte Gläser füllen, mit Cellophanpapier sofort zubinden und in trockenem Raum aufbewahren.
Zwetschgenmarmelade brennt nicht so leicht an, wenn zuerst ½ Glas Weinessig im Topf zum Sieden gebracht wird.

Variante

*Mit einem Gläschen Rum oder Zwetschgenschnaps verfeinern.*

---

## Apfel- oder Quitten-marmelade



**$2^{1}/_{2}$ kg Äpfel oder Quitten,**
**1 kg Zucker,**
**evtl. 1 Schuß Calvados.**

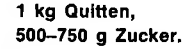
Die gewaschenen, ungeschälten Äpfel oder Quitten zerschneiden, Blüte und Stiel entfernen, mit wenig Wasser oder leichtem Weißwein weich kochen und im Mixer pürieren. Mit dem Zucker vermischen und unter Rühren bis zur Marmeladenprobe einkochen. Evtl. mit Calvados anreichern, heiß in Gläser füllen und verschließen.

# OBSTPASTEN

## Quittenpaste (Quittenspeck)




**1 kg Quitten,**
**500–750 g Zucker.**
**Glasur (Seite 453)**
**oder Hagelzucker.**



Die reifen Quitten in wenig Wasser weich kochen, schälen und durchpassieren. Auf 500 g Quittenmark 500 g Zucker rechnen und so lange kochen, bis die Masse dick ist. Die Paste auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und 1–2 Tage trocknen lassen. Dann verschiedene Förmchen ausstechen, mit Zitronenglasur überziehen oder in Hagelzucker wälzen.
Eventuell die noch heiße Quittenmasse mit 1–2 Eßlöffel dickem, rotem Gelee nachfärben.

---

## Apfelpaste




**1 kg Äpfel,**
**120–150 g Zucker.**

Die gewaschenen Äpfel von Blüte und Stiel befreien, ungeschält in Schnitze schneiden und über Dampf weich kochen. (Wer keinen entsprechenden Topfeinsatz besitzt, kann die Äpfel in ein Tuch füllen und die vier Zipfel über dem Topfdeckel verknoten.) Durchpassieren, mit dem Zucker vermischen und unter Rühren so lange eindicken, bis die Masse nicht mehr vom Löffel fließt. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und trocknen lassen. In kleine Vierecke schneiden und in gut verschließbaren Gefäßen aufbewahren.

# Das Eindünsten von Obst, Gemüse und Fleisch

## Wann lohnt sich das Eindünsten?

Das Haltbarmachen durch Eindünsten (Pasteurisieren) wird heute nur noch selten angewandt. Die Gefriertruhe und der Gefrierschrank haben zu Recht die Regale mit Einmachgläsern weitgehend verdrängt.

Das Eindünsten lohnt sich nur noch,

wenn man Obst und Gemüse aus eigener Ernte in solchen Mengen zur Verfügung hat, daß der Gefrierschrank nicht ausreicht,

wenn die eigenen Konserven tatsächlich billiger sind als die industriell angebotenen (gelegentliches Nachrechnen empfiehlt sich),

wenn man Fleisch aus eigener Schlachtung oder im Großen bezieht und aus Platzgründen nicht alles einfrieren kann.

## Regeln zum guten Gelingen

Nur erntefrisches Obst und Gemüse von bester Qualität verwenden.

Einmachgläser und Geräte müssen in einwandfreiem Zustand und absolut sauber sein. Kleinste Absplitterungen an Gläsern und Deckelrändern sowie spröde und rissige Gummiringe gefährden den luftdichten Abschluß und damit die Haltbarkeit.

Einmachgläser gut spülen, mit klarem heißem Wasser nachspülen und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Nicht mit dem Tuch nachtrocknen.

Gummiringe abgespült, getrocknet und liegend aufbewahren. Vor dem Gebrauch in kaltes Wasser legen und wie die Deckel der Einmachgläser immer naß auflegen.

Neben den herkömmlichen Gläsern mit Metallbügeln haben sich die französischen Einmachgläser, bei denen die Klammern direkt in den Deckel eingelassen sind, gut bewährt. Dosen mit Patentverschluß eignen sich ebenfalls zum Eindünsten, jedoch nicht für das Verfahren im Backofen.

Einmachgut möglichst dicht einlegen. Zu diesem Zweck beim Füllen mehrmals zugedeckt leicht aufstoßen. Wenn das Gemüse oder Obst vorgekocht wird (3–10 Minuten, je nach Härtegrad) fassen die Gläser mehr.

Gläser nicht höher als bis ca. 2 cm unter den Rand füllen.

Zucker für Obst dazwischen und bei Beeren darüber streuen.

Obst für Obstkuchen ohne Wasserzugabe pasteurisieren.

Vorgekochtes Gemüse heiß in die Gläser füllen und mit dem Kochwasser übergießen. Bei kaltem Gläserinhalt mit kaltem Wasser auffüllen.

Beim Eindünsten an heißen Tagen ist zu empfehlen, in jedes Literglas Gemüse 1 KL Weinessig zu geben. Die Essigsäure unterdrückt die Sporenbildung.
Nur gleichartiges Einmachgut (wegen der Eindünstdauer) in gleichhohen Gläsern (wegen der Einfüllhöhe des Wassers) zusammen eindünsten.
Die Einmachgläser so in den Eindünstkessel stellen, daß sie sich nicht berühren, dann auf ²/₃ Gläserhöhe mit Wasser füllen und erhitzen, bis die vorgeschriebene Temperatur erreicht ist. Erst ab diesem Moment errechnet sich die Eindünstdauer.
Nach Ende der Dünstzeit die Gläser noch ca. 3 Minuten im Kessel stehen lassen, dann mit dem Einsatz herausnehmen und langsam abkühlen lassen (evtl. unter einer Decke). Nicht im Kessel erkalten lassen!
Die Verschlußklammern erst nach völligem Erkalten, am besten einen Tag später, entfernen und prüfen, ob die Deckel festsitzen. Es empfiehlt sich, in den folgenden 14 Tagen noch mehrmals nachzusehen, ob die Deckel fest auf den Gläsern haften.
Wer keinen Eindünstkessel besitzt, kann auch im Backofen des Gas- oder Elektroherdes eindünsten: Vorheizen (E.Herd 175 / G.Herd 3), auf die Fettwanne (unterste Schiebeleiste) 6–8 Einmachgläser stellen, die sich nicht berühren dürfen. Fettwanne bis dicht unter den Rand mit Wasser füllen und pasteurisieren.
Nach ca. 50 Minuten haben die Gläser eine Temperatur von 70° C erreicht, Perlen steigen auf. Beeren dann noch 5 Minuten, härtere Früchte 15 Minuten dünsten. Dann Regler auf Null stellen und die Gläser noch 20 Minuten im Backofen belassen. Bei Gemüse Temperatur auf E.Herd 125 / G.Herd 1 zurückstellen, sobald Perlen aufsteigen, dann noch 80 Minuten im geschlossenen Backofen pasteurisieren.
Bei richtiger Lagerung (trocken und kühl, möglichst nicht über 15° C) hält sich Eingedünstetes 2–4 Jahre lang, mindestens aber bis zur nächsten Saison.
Wenn sich Schimmel gebildet hat, ist das ganze Glas nicht mehr genießbar.
Alle Zeitangaben in den folgenden Rezepten beziehen sich auf Litergläser.

## OBST

### Erdbeeren



**500 g feste und nicht zu reife Erdbeeren,**
**3–4 EL Zucker.**

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, entstielen, schichtweise mit dem Zucker in die Gläser einlegen, verschließen und in kaltem Wasser bei 75° C 15 Minuten eindünsten.

## Kirschen

**1 kg dunkle oder helle Herzkirschen,**
**4 EL Zucker.**

Die Kirschen gut waschen, abtropfen lassen, entstielen und mit dem Zucker ohne Wasser in die Gläser einfüllen. Dabei das Glas aufstoßen, damit sich die Kirschen setzen. Bei weniger saftigen Früchten das Glas mit frischem, ungekochtem Wasser bis zur Hälfte auffüllen. Bei 80° C 20 Minuten eindünsten.
Kirschen eignen sich auch sehr gut zum Einfrieren.

---

## Weichselkirschen, entsteint



**1 kg Früchte,**
**4–6 EL Zucker.**

Die echten Weichseln sind daran zu erkennen, daß sich der Stein mit dem Stiel herausdrehen läßt (evtl. einen Kirschenentsteiner benützen). Die Früchte mit dem Zucker vermischen, in die Gläser einlegen und leicht nachdrücken. Ohne Wasserzugabe eindünsten, besonders geeignet zur späteren Verwendung für Obstkuchen und Törtchen. Bei 70–80° C 20–25 Minuten eindünsten.

---

## Stachelbeeren





**1 kg Beeren,**
**5 EL Zucker.**

Unreife Früchte (sie behalten nach dem Eindünsten die grüne Farbe) gut waschen, abtropfen lassen, Blüte und Stiel entfernen, in Gläser füllen und bei 80° C 20–25 Minuten eindünsten.
Reife Stachelbeeren bei 75° C 20 Minuten eindünsten.

---

## Johannisbeeren

**1 kg großfruchtige Johannisbeeren (rot, weiß oder schwarz),**
**4–6 EL Zucker.**

Die Beeren waschen und mit einer Gabel abstreifen. Dann im Wechsel mit dem Zucker in Gläser füllen und bei 75° C 10 Minuten eindünsten.

---

## Heidelbeeren



**1 kg Beeren,**
**4–6 EL Zucker.**

Feste, reife Heidelbeeren sorgfältig verlesen, schnell waschen, abtropfen lassen und mit dem Zucker vermischt in die Gläser füllen. Bei 78° C 10–15 Minuten eindünsten.

---

## Himbeeren



**1 kg Himbeeren,**
**4 EL Zucker.**

Nicht zu reife Himbeeren verlesen, ungewaschen in Gläser füllen, Zucker darüberstreuen und bei 75° C 10 Minuten eindünsten.

## Brombeeren




**1 kg Beeren,**
**4 EL Zucker.**

Die Brombeeren ungewaschen locker in die Gläser füllen, Zucker darüberstreuen und bei 80° C 15–20 Minuten eindünsten.

---

## Birnen




**1 kg Birnen,**
**Essig- oder Zitronenwasser,**
**4–5 EL Zucker.**

Alle aromatischen (auch hartfleischige) Birnen sind geeignet. Den Stiel kürzen, die Blüte herausschneiden und die Birne schälen. Sofort in leichtes Essig- oder Zitronenwasser legen. Kleine Birnen mit dünner Schale ungeschält und ungeteilt eindünsten. Größere halbieren oder in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte mit dem Stiel nach oben in die Gläser einschichten. Die erkalteten Birnen sollen glasig aussehen. Weiche Birnen bei 90° C 25–30 Minuten, harte Birnen bei 98° C 45–60 Minuten eindünsten.

---

## Mirabellen oder Reineclauden




**1 kg reife, aber keinesfalls überreife Früchte,**
**4 EL Zucker.**

Die gewaschenen, abgetropften Früchte mit einem Zahnstocher einige Male anstechen, in die Gläser füllen, den Zucker darübergeben und bei 75–80° C 20 Minuten eindünsten.

---

## Aprikosen oder Pfirsiche





**1 kg Früchte,**
**4 EL Zucker.**

Kurz vor der Vollreife eignen sich diese Früchte am besten, überreife zerfallen und werden unansehnlich. Unreife haben noch kein feines Aroma. Aprikosen sollten hellgelbes Fruchtfleisch, Pfirsiche die feinwollige Schale aufweisen und bei beiden Sorten sollte sich der Stein leicht lösen.

Werden ungespritzte Früchte ungeschält und ungeteilt eingedünstet, genügt es, sie mit einer feinen Bürste abzubürsten. Früchte, die geschält werden sollen, auf einem Sieb kurz in kochendes Wasser halten und kalt überbrausen, dann läßt sich die Haut leicht abziehen. Nach dem Halbieren den Stein entfernen, einige Steine öffnen, die Kerne überbrühen, schälen und zur Verstärkung des Aromas beim Einfüllen zwischen die Früchte legen.

Die Pfirsich- oder Aprikosenhälften mit der Wölbung nach oben in die Gläser schichten und den Zucker darübergeben. Geschälte, halbierte Früchte bei 75–80° C 10–12 Minuten, ungeschälte, ganze Früchte bei 80° C 20–25 Minuten eindünsten.

## Zwetschgen (Pflaumen)

**1 kg Zwetschgen,** **4 EL Zucker.**

Am besten eignen sich die sog. Eierzwetschgen oder die großen, tiefdunkelblauen Pflaumen. Nur vollreife, möglichst mit dem Stiel gepflückte Früchte verwenden, kurz waschen (ungespritzte Früchte nur mit einem Tuch abreiben), halbieren oder in Viertel teilen und dicht in die Gläser einlegen. Zucker darüberstreuen und bei 75–78° C 15–20 Minuten eindünsten.
Zwetschgen eignen sich vorzüglich zum Einfrieren.

---

## Quitten

**2–3 kg Quitten (ungespritzt).**

**Zuckerlösung:**
**800 g Zucker, 1 l Wasser.**

Runde Apfelquitten mit einem groben Tuch abreiben, schälen, in Achtel schneiden und das Kernhaus entfernen. Sofort in weite Eindünstgläser füllen, mit der Zuckerlösung übergießen und zuerst 1 Stunde im Wasserbad offen vorkochen, wodurch sich die Quitten hellrot färben. Dann bei 98° C 20 Minuten eindünsten. Sollen die Quitten weiß bleiben, dann zunächst in Wasser zugedeckt halbweich kochen, herausnehmen, in Gläser einschichten, mit der Zuckerlösung übergießen und wie oben eindünsten. Das Quittenkochwasser mit Schalen und Kerngehäusen zu Quittengelee verwenden.

---

## Apfelmus



Dazu eignen sich besonders süße Apfelsorten. Saure oder nicht ausgereifte Äpfel brauchen mehr Zucker. Eine mitgekochte Vanille- oder Zimtstange verbessert das Aroma.
Zuerst alle schlechten Teile sorgfältig ausschneiden, die Äpfel gut waschen, vierteln, mit wenig Wasser weich dämpfen. Die evtl. vorhandene Flüssigkeit abgießen und die Äpfel durchpassieren. Das Mus nach Geschmack süßen, dann 10 Minuten kochen, in Eindünstgläser füllen und bei 90° C 30 Minuten pasteurisieren.

---

## Quittenmus

Die Zubereitung ist bis zum Weichdämpfen dieselbe wie bei Apfelmus. Auf 1 kg durchpassiertes Quittenmark 400 g Zucker rechnen. Das Mus mit 1 Vanillestange so dick wie möglich einkochen. Um das Anbrennen zu verhindern, ist es notwendig, die Masse in Bewegung zu halten und in Form einer 8 zu rühren. Vanillestange dann entfernen, das Mus in erwärmte Gläser füllen und so lange in den warmen Backofen stellen, bis sich an der Oberfläche eine lederartige Haut gebildet hat. Nach dem Erkalten ein mit Rum getränktes Pergamentpapier darauflegen und die Gläser verschließen.

# GEMÜSE

## Spargel

Die empfindlichste Gemüsesorte ist der Spargel. Zum Eindünsten bestimmte Spargel sollen frisch gestochen, möglichst gleichmäßig dick und ihre Schnittflächen glatt, nicht löcherig oder gelb verfärbt sein. Die Spargel gut schälen, alles Holzige entfernen, sofort in kaltes Wasser legen oder in ein feuchtes Tuch einschlagen. Gleichmäßig kürzen und in strudelndem Wasser oder im Dampf 10 Minuten *vorkochen.* Dann mit den Köpfchen nach unten in die Gläser einschichten und mit dem klaren Kochwasser (ohne Salz) übergießen, das zuvor kurze Zeit stehen muß, damit es sich klären kann. Enge Gläser bei 98° C 90 Minuten, weite Gläser 2 Stunden eindünsten.

## Grüne Erbsen

Frisch gepflückte, zarte (nicht vollreife), grüne Erbsen aushülsen und dabei große und kleine trennen. In kleinen Mengen in leicht gesalzenem Wasser (auf 1 l Wasser 1 KL Salz) 5–8 Minuten vorkochen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, heiß in möglichst enge Gläser einfüllen und frisch abgekochtes, leichtes Salzwasser darüber gießen. Bei 98° C 60 Minuten pasteurisieren.

### Variante

*Die Erbsen roh in die Gläser füllen – in diesem Fall müssen es unbedingt frische, junge, ungedüngte Erbsen von gleicher Sorte und Größe sein. Mit kaltem Wasser übergießen und bei 98° C 2 Stunden eindünsten.*

## Karotten

Die roten, runden, nicht zu kleinen Karotten eignen sich am besten. Sorgfältig waschen, mit einem groben Tuch abreiben, heiß überbrühen und schaben; dann ungeteilt 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser vorkochen und in Gläser einfüllen. Mit leicht gesalzenem, schwach gesüßtem Wasser oder mit dem klaren Kochwasser übergießen. Bei 98° C 60 Minuten pasteurisieren.

### Variante

*Karotten und Erbsen gemischt in die Gläser füllen und ebenso eindünsten.*

## Kohlrabi

Junge Kohlrabi dick schälen, ganz oder in Scheiben geschnitten 5–10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser vorkochen, in die Gläser einschichten und mit abgekochtem Salzwasser übergießen. Auch die grünen, zarten Blätter rasch überbrühen und mit kleineren, ganzen Kohlrabiknollen zusammen einlegen. Bei 90° C 60 Minuten eindünsten.

## Grüne Bohnen oder Wachsbohnen

Fleischige Bohnen gipfeln, die Fäden sorgfältig abziehen (fadenlose Sorten eignen sich besser) im Gemüsedämpfer 5–10 Minuten dämpfen oder 5 Minuten in Salzwasser vorkochen. Kurz mit kaltem Wasser abschrecken, senkrecht in die Gläser einschichten und mit dem Kochwasser oder frisch abgekochtem Salzwasser (auf 1 l Wasser ½ EL Salz) übergießen. Bei 98° C 2 Stunden eindünsten.

---

## Perlzwiebeln und Schalotten

**(als Gewürz zu Soßen und Ragouts)**

Die unzerteilten Perlzwiebeln und Schalotten mit Salz bestreuen und zwei Tage kühl stellen. Dann einzeln mit einem Tuch abtrocknen und dabei die dünne Oberhaut entfernen. In Essigwasser (ein Teil Essig, ein Teil Wasser) halbweich kochen, abtropfen lassen und in kleine Eindünstgläser einlegen. Guten Kräuteressig auf höchstens 70° C erhitzen und über die Zwiebeln gießen. Bei 80° C 30 Minuten eindünsten.

### Variante

*Die Perlzwiebeln und Schalotten in Essigwasser (wie oben) weich kochen und in Steintöpfchen einlegen, den Kräuteressig leicht abgekühlt darüber gießen. Cellophanpapier in Rum tauchen und die Töpfchen zubinden.*

---

## Pilze in Essig

**(als Würze zu Soßen)**

Edelpilze, frische Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge sorgfältig reinigen. Möglichst ganz junge, kleine Pilze verwenden, damit die Lamellen und Röhren nicht entfernt werden müssen. Nach mehrmaligem Waschen gut abgetropft in leichtem Salzwasser kurz aufkochen, in kleine Eindünstgläser füllen und wie Perlzwiebeln als Gewürz mit Kräuteressig übergießen und ebenso pasteurisieren.

---

## Schwarzwurzeln

Die Schwarzwurzeln sorgfältig waschen, abschaben und in gleichlange Stücke schneiden. Eine Schüssel mit frischem Wasser füllen, 2 EL kalt angerührtes Mehl und 2 EL Essig darunter mischen und die Schwarzwurzelstücke einlegen, damit sie sich nicht dunkel färben. Dann mit kaltem Wasser überspülen, in Salzwasser fast weich kochen und zum Abtropfen auf ein Sieb geben. In Gläser senkrecht einschichten, abgekochtes, erkaltetes Wasser mit Zitronensaft oder Essig vermischen (auf 1 l Wasser Saft von 1 Zitrone oder 2 EL Essig) und darüber gießen. Bei 98° C 1 Stunde eindünsten.

---

## Maiskölbchen

Junge, etwa fingerdicke Maiskölbchen von den Blättern befreien, in Salzwasser 5 Minuten vorkochen, in die Gläser einfüllen, mit dem Kochwasser übergießen und bei 98° C 30 Minuten eindünsten.

## Weißkraut

Mittelgroße Weißkrautköpfe von den Außenblättern befreien, den Strunk herausbohren, das Kraut fein hobeln und mit kochendem Wasser überbrühen. Nach 5 Minuten das Wasser leicht abpressen, das Kraut wenig einsalzen, mit einem Holzbrettchen oder Teller beschweren und 1–2 Stunden stehen lassen. Dann das Kraut dicht in weite Gläser füllen, in jedes Literglas ½ Glas Weißwein gießen und bei 98° C 90 Minuten eindünsten.

---

## Ganze Tomaten

Feste, mittelgroße, reife Tomaten waschen, den Kelch abdrehen, die Tomaten ringsum leicht anstechen, mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten darin stehen lassen. Herausnehmen, in weite Gläser einschichten, mit leicht gesalzenem Wasser übergießen und bei 80° C 40 Minuten eindünsten.

### Variante

*Die vorbereiteten Tomaten roh in die Gläser legen, abgekochtes, erkaltetes Salzwasser darübergießen und bei 90° C 45 Minuten pasteurisieren.*

---

## Grüne Tomaten, süßsauer

Die Tomaten sollten schon etwas gelblich sein, grasgrüne können einen bitteren Geschmack verursachen. Die gewaschenen Tomaten mit einem Tuch trocken abreiben, ungeteilt 3 Minuten in reichlich Wasser kochen und abtropfen lassen. Dann eine Essig-Zucker-Lösung zubereiten (auf ½ l Essig, ½ l Wasser und 500 g Zucker). Die Tomaten in Gläser einschichten und mit dieser Flüssigkeit übergießen.
Bei 80° C 25–30 Minuten eindünsten.
Eine ausgezeichnete Beilage zu gekochtem Ochsenfleisch.

### Variante

*Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden, in die Gläser geben und die Essig-Zucker-Lösung darübergießen.*

---

## Paprika- und Pfefferschoten

Zum Eindünsten eignen sich rote und grüne Schoten. Zuerst den Stiel mit einem kleinen Teil der Frucht herauslösen und entfernen. Die Schoten halbieren oder ungeteilt lassen, die Kerne und das weiche Fruchtfleisch herausschaben, die Schoten ca. 10 Minuten in Salzwasser (1 l Wasser, ½ EL Salz) *vorkochen*, kurz kalt überbrausen und nach dem Abtropfen wie Pfirsichhälften übereinander (nach Farben getrennt) in hohe Gläser einschichten. Das Kochwasser abgekühlt darüber gießen und bei 98° C 50 Minuten eindünsten.
Die ungeteilten Schoten eignen sich bei der späteren Verwendung zum Füllen mit Hackfleisch oder Reis; zu Salat in Streifen schneiden, mit einfacher Salatsoße anmachen und zu Gemüse, halbiert oder streifig geschnitten, in Fett dämpfen.

# FLEISCH

Für das Eindünsten von Fleisch gilt dasselbe wie für Gemüse und Obst: Es lohnt sich nur, wenn alle Einfrierkapazitäten ausgeschöpft sind und noch weitere Vorräte haltbar gemacht werden sollen. (Ausnahme: Leber- und Griebenwurst eignet sich schlecht zum Einfrieren und sollte in Dosen eingemacht werden.)

Zum Eindünsten eignet sich gekochtes und gebratenes Fleisch sowie *schlachtfrisches* Geflügel.

Das fertig zubereitete Fleisch erkaltet und ohne Knochen in Gläser oder Dosen füllen, jedoch nur ³/₄ (Wurstwaren ²/₃) voll, damit durch hochsteigendes Fett die Gläser nicht geöffnet werden.

**Gekochtes Fleisch** bis zur halben Höhe mit Fleischbrühe aufgießen, **gebratenes Fleisch** nur mit dem beim Braten entstandenen Saft übergießen, der noch nicht mit Mehl gebunden sein soll und nur einige Zentimeter im Glas stehen darf.

Die Gläser im Eindünstkessel auf 98° C erhitzen, 1-l-Gläser 2 Stunden, 2-l-Gläser 2½ Stunden eindünsten.

**Wurst in Dosen** kann vereinfacht eingemacht werden, indem man sie 1 Stunde lang in kochendes Wasser legt. Die Dosen müssen von Wasser bedeckt sein.

Als praktisch hat sich das Eindünsten von **Fleischsülze** erwiesen, die nach Rezept Seite 32 in größeren Mengen hergestellt werden kann. Erst nach völligem Erkalten und Festwerden in ½-l-Gläser füllen (⅔ Füllhöhe) und bei 90° C 50–60 Minuten eindünsten.

# Obst und Gemüse in Zucker, Essig oder Alkohol

Das Einlegen in süßsaurer oder alkoholischer Lösung ist eine der alten Küchenkünste, die wir gerne in die moderne Zeit übernehmen: weniger, weil wir keine andere Möglichkeit hätten, Obst und Gemüse über Monate zu lagern – das besorgt die Gefriertruhe einfacher und problemloser –, sondern weil selbst Eingelegtes unvergleichlich gut schmeckt und individuell auf den persönlichen Geschmack abgestimmt werden kann.
Als Gefäße eignen sich Gläser, französische Einmachgläser mit Schnappverschlüssen oder Steinguttöpfe, die mit Klarsichtfolie, Cellophan- oder Pergamentpapier, zugebunden werden. Wichtig ist, daß die Gefäße peinlich sauber sind und weder Risse noch Sprünge aufweisen.
Echter Weinessig eignet sich zum Konservieren am besten. Er wird nicht gekocht, sondern nur auf 60–70° C erhitzt. Sparsam ist Essigessenz, man achte auf das Verdünnungsverhältnis!
Daß man nur einwandfreies, erntefrisches Obst und Gemüse verwendet, versteht sich eigentlich von selbst. Wenn man sich schon die Mühe des Einlegens macht, sollte man an der Qualität nicht sparen. Eine schadhafte Frucht kann die ganze Konserve ungenießbar machen.
Zum Würzen eignen sich frische und getrocknete Kräuter wie Estragon, Dill, Zitronenmelisse, Lorbeerblätter, Senfkörner, Meerrettich, Kümmel, Pfeffer, Zimt usw. Praktisch ist es, die Gewürze in ein Mullsäckchen zu geben, dann können sie leichter wieder entfernt werden.
Beim Einlegen von Früchten in Alkohol sind der Experimentierfreudigkeit keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist, was schmeckt. Am bekanntesten ist der Rumtopf, in den mit fortschreitender Jahreszeit immer neue Früchte gelegt werden. Man kann sich aber auch auf jeweils eine Sorte beschränken und bei den Schnäpsen variieren: Kirschen in Weinbrand oder in Kirschwasser, Birnen in Williamsbirnengeist oder in Gin, Pfirsiche in Himbeergeist oder Mirabellenschnaps usw. Für die Qualität der Früchte und Schnäpse gilt dasselbe wie für die süßsauren Sachen: Das Beste ist gerade richtig.

## Birnen in Essig und Zucker

**3 kg geschält gewogene, kleine Birnen,**
**1 l Weinessig, 1/2 l Wasser, auf 1 1/2 l Saft ca. 750 g Zucker.**

Essig und Wasser erhitzen, die Birnen darin in kleinen Portionen halbweich kochen, herausnehmen und in eine Schüssel legen. Den Saft durchsieben, abmessen und mit der entsprechenden Zuckermenge ca. 5 Minuten kochen.
Nach dem Erkalten über die Birnen gießen und über Nacht kühl stellen. Anderntags den Saft wieder aufkochen und noch warm mit den Birnen vermischen. Am dritten Tag die Birnen mit dem Saft nur kurz aufkochen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen, in Gläser einschichten, den Saft darüber gießen und nach dem Erkalten verschließen.

---

## Zwetschgen in Zuckeressig

**4 kg Zwetschgen,**
**1 l Weinessig, 1 1/2 kg Zucker,**
**15 g Stangenzimt,**
**8–10 Nelken.**

Die Zwetschgen sorgfältig sortieren (überreife ausscheiden), waschen, die Stiele kürzen und die Früchte mit einem Zahnstocher rundum anstechen. Essig und Zucker mit den Gewürzen auf 60° C erhitzen, erkaltet über die Zwetschgen gießen und über Nacht stehen lassen. Anderntags den gewonnenen Saft mit den Gewürzen unter öfterem Abschäumen ca. 15 Minuten kochen und nach kurzem Abkühlen wieder über die Früchte geben. Am dritten Tag die Zwetschgen mit dem Saft ca. 4 Minuten kochen, vorsichtig herausnehmen und den Saft so lange weiter eindicken, bis er einen dünnen Faden zieht. Dann alles vermischen, in Steintöpfe füllen, nach dem Erkalten ein Rumpapier einlegen und die Töpfe mit Cellophanpapier zubinden.

---

## Preiselbeeren, süß-sauer

**3 1/2 kg Preiselbeeren,**
**1 1/4 kg Zucker,**
**1/2 l Rot- oder Weißwein,**
**1/2 Tasse Weinessig,**
**5 g Stangenzimt.**

Die Beeren sorgfältig verlesen, waschen und abtropfen lassen. Den Zucker mit Wein oder Wasser und Essig ca. 5 Minuten kochen, die Beeren darunter mischen und unter Abschäumen so lange schwach strudelnd kochen, bis sie glasig-hellrot aussehen. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen, den Saft mit dem grob zerstoßenen Zimt noch kurz einkochen und wieder über die Beeren gießen. Zum Erkalten alles in eine Schüssel geben und mehrmals schütteln, damit die Beeren wieder vollsaftig werden. Ein großes Glas oder einen Steintopf damit füllen, ein Rumpapier einlegen und zubinden.

---

Mokkatorte (Seite 433). ▷




MARMELADE
Salt
Zucke

## Gurken, süß-sauer

**Je 1 kg Gurken:**
**375 g Zucker,**
**1/4 l Weinessig oder fertige Gurkenessigmischung,**
**5 g ganzer Zimt,**
**5 Nelken,**
**je 1 KL gewiegtes Zitronat und Orangeat.**
**1 Tasse Zucker.**

Mittelgroße Gurken schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne und das weiche Fruchtmark entfernen, die Gurkenhälften in kleine Stücke schneiden und in Essigwasser (Essig und Wasser zu gleichen Teilen) halbweich kochen. Die Gurkenstücke sollen von der Flüssigkeit knapp bedeckt sein. Nach dem Erkalten abtropfen lassen und abwiegen.
Essig und Zucker ca. 5 Minuten kochen, das Kochwasser und die Gewürze zufügen und die Gurken darin glasig kochen. Mit dem Saft in einen Steintopf schichten, am anderen Tag den Saft abgießen und mit 1 Tasse Zucker noch ca. 1/2 Stunde kochen und erkaltet wieder über die Gurken gießen. Ein Rumpapier einlegen und den Topf verschließen.

---

## Essiggurken



**200 kleine oder mittelgroße Gurken,**
**1 1/2 l Weinessig,**
**1/2 l Weißwein,**
**1/4 l Wasser,**
**30 g Salz,**
**1–2 EL Zucker,**
**4–5 Schalotten,**
**1 Bund Kräuter (Estragon, Dill, Zitronenmelisse),**
**15 g weiße Pfefferkörner,**
**einige Nelken,**
**4–5 Lorbeerblätter.**

Die Gurken in reichlich Wasser säubern, 1–2 Stunden in Salzwasser legen, gut abbürsten und abtrocknen. Essig mit Wein und Wasser vermischen und mit Salz und Zucker kurz durchkochen und erkalten lassen. Die Gurken abwechselnd mit den Gewürzen und Kräutern in Gläser oder Töpfe einlegen, den Essig darüber gießen und über Nacht kühl stellen. Am anderen Tag die ganze Flüssigkeit abgießen, einmal aufkochen und heiß über die Gurken geben. Am nächsten Tag dasselbe wiederholen. Beim dritten Übergießen sollte der Essig noch kochend sein. Die Töpfe oder Gläser erst nach dem Erkalten der Flüssigkeit zubinden.

---

◁ Selber Einmachen macht Spaß: Marmeladen, Gelees, Früchte in Alkohol und süßsauer Eingelegtes aus eigener Produktion.

## Mixed Pickles



**30 kleine Essiggürkchen,**
**2 EL Salz,**
**1 mittelgroßer Blumenkohl,**
**1 kleine Sellerieknolle,**
**15 runde Karotten,**
**15 junge, etwa 12 cm lange Maiskölbchen,**
**30 junge grüne Bohnen,**
**20 Perlzwiebelchen,**
**4 grüne Pfefferschoten,**
**einige frische Champignons oder Pfifferlinge,**
**1 KL Pfefferkörner,**
**einige Lorbeerblätter,**
**8 Nelken,**
**1 KL Senfkörner,**
**einige Stückchen Meerrettich,**
**1 l Weinessig,**
**2 EL Zucker,**
**1 KL Salz.**

Die Gurken waschen und einige Stunden in Salzwasser legen. Alle anderen Gemüse sorgfältig vorbereiten und waschen. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Die Karotten und die rohe Sellerie schälen, mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Die enthülsten Maiskölbchen von den Fäden befreien, die Bohnen abfädeln, schräg in 2 cm große Stücke schneiden, die Zwiebelchen schälen und die Pfefferschoten öffnen, ausschaben und halbieren.
Alle Gemüse mit den geputzten Champignons in leicht gesalzenem Wasser zusammen mit einem Schuß Weinessig halbweich kochen. Es genügen 5 Minuten. Dann auf einem Tuch abkühlen und abtrocknen lassen. In Gläser einschichten, die Gewürze sowie die geschälten Meerrettichstücke dazwischen geben.
Den Essig mit ½ l Wasser, Zucker und Salz einmal aufkochen und heiß über das Gemüse gießen. 2 Tage zugedeckt kühl stellen. Danach die ganze Flüssigkeit abschütten, noch etwas Essig und Zukker zufügen, kurz aufkochen und wieder in die Gläser zurückgießen. Darauf achten, daß das Gemüse ganz bedeckt ist. Die Gläser mit Cellophanpapier oder Pergamentpapier zubinden und trocken aufbewahren.

---

## Senfgurken



**1 kg dicke Gurken,**
**1 l Essig,**
**½ l Wasser,**
**40 g Zucker,**
**Zitronenmelisse,**
**Dill, Estragon,**
**4 EL Senfkörner,**
**4–5 Nelken,**
**4–5 Schalotten,**
**einige Meerrettichwürfel,**
**einige Lorbeerblätter,**
**2 Zimtstangen.**

Geschälte Gurkenhälften in fingerlange, ca. 3 cm breite Stücke schneiden und die Kerne herauskratzen. Die Gurkenstücke in Essigwasser (⅔ Essig und ⅓ Wasser und auf 1 l Flüssigkeit ca. 25 g Zucker) bis zum Glasigwerden vorkochen. Darauf achten, daß die Gurkenstücke noch fest sind. Im Wechsel mit den Gewürzen in Gläser füllen. Das Kochwasser darübergießen und die Gurken bei 80° C 20 Minuten pasteurisieren.

## Senffrüchte

**½ l Weinessig,**
**½ l Wasser,**
**1 kg Zucker.**
**Mit fortschreitender Jahreszeit:**
**Je 375 g geschälte, halbierte Aprikosen,**
**Pfirsiche,**
**Reineclauden,**
**Zwetschgen,**
**Birnen,**
**Äpfel,**
**Melonenwürfel,**
**375 g grüne Walnüsse,**
**Senfpulver.**

Die Aprikosen in der Essig-Zucker-Lösung weich kochen und im verschließbaren Topf oder Schraubglas kühl aufbewahren. Wenn die nächsten Früchte vollreif auf dem Markt erhältlich sind, den Aprikosensaft abgießen, die Früchte darin weich kochen und zu den Aprikosen geben. So weiter verfahren, bis im Herbst alle Früchte eingelegt sind.
Die geschälten, grünen Nüsse mit einer Nadel mehrmals durchstechen und 3 Tage in frischem, täglich erneuertem Wasser einweichen. Ca. 5 Minuten in der Essig-Zuckerlösung aufkochen.
Zuletzt die Flüssigkeit nochmals abgießen, zu Sirup einkochen, je Liter Sirup 3 EL Senfpulver einrühren, einmal aufkochen und über die Früchte geben. Nach dem Erkalten, Rumpapier einlegen und den Topf (die Töpfe) zubinden.

---

## Kürbis, süß-sauer

**1 Kürbis,**
**je 1 kg Fruchtfleisch**
**½ l Weißwein,**
**¼ l Kräuteressig,**
**500 g Zucker,**
**1 Stück Zimt,**
**1 Ingwerwurzel,**
**3–4 Nelken.**

Den Kürbis schälen, entkernen, das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und abwiegen. Mit der entsprechenden Menge Wein und Essig bedecken und über Nacht kühl stellen.
Die Kürbiswürfel mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Zucker in die Flüssigkeit geben, aufkochen lassen, Gewürze und Fruchtfleisch zufügen, noch einmal aufkochen und die Kürbiswürfel mit dem Schaumlöffel in einen Steinguttopf füllen. Den Saft zu Sirup einkochen und über die Kürbiswürfel gießen. Rumpapier obenauf legen und zubinden.

---

## Sauerkirschen in Weinbrand oder Kirschwasser

**1 kg Sauerkirschen,**
**600 g Zucker,**
**Weinbrand oder Kirschwasser.**

Die Sauerkirschen mit Zucker vermischen und im Einmachglas oder Steinguttopf mit hochprozentigem Alkohol bedecken. Theoretisch halten sich die Kirschen monatelang, in der Praxis sind sie jedoch meistens nach kürzester Zeit aufgegessen.

## Pfirsiche in Himbeergeist oder Aprikosenschnaps

**1 kg Pfirsiche,**
**400 g Zucker,**
**Himbeergeist oder Aprikosen-(Marillen-)Schnaps.**

Die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, halbieren, entkernen und mit Zucker bestreut im Steinguttopf über Nacht Saft ziehen lassen. 2 bis 3 halbierte Pfirsichkerne dazugeben und mit Alkohol bedecken.

---

## Rumtopf

Die Früchte werden in einen 6–8 Liter fassenden Topf aus Steingut, Porzellan oder Glas (möglichst mit Deckel, andernfalls dient Cellophan zum Verschluß) eingelegt. Dazu eignen sich außer Stachelbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren alle Beerenfrüchte sowie Steinobst.

Nur reife, einwandfreie, trockene Beeren verwenden. Diese waschen, entstielen und abtropfen lassen. Größere Früchte kleiner schneiden.

Die Beeren in den Steintopf geben, den Zucker darüberstreuen und ca. 6 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Dann vorsichtig und nur einmal umrühren. Den Rum darübergießen und, was wichtig ist, einen Teller darauflegen, damit die Beeren vom Rum bedeckt bleiben und nicht schwimmen. Den Topf dann so zudecken, daß kein Aroma entweichen kann und auch der Rum nicht verdunstet. Die Steinguttöpfe haben meist Griffe. Der Gummiring eines Einmachglases bietet Aromaschutz, wenn er überkreuz vom einen zum anderen Griff über den Deckel gespannt wird.

Den Topf bis zum Zeitpunkt der nächsten Früchtezugabe kühl stellen und ein- oder auch zweimal mit einem Löffel (am besten aus Edelstahl) umrühren und ab und zu nachsehen, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist. Der Rum soll immer 1–2 Finger breit über den Früchten stehen.

Rum immer nur nachfüllen, wenn die Früchte nicht mehr bedeckt sind. Hochwertigen, edlen Rum und feinen Zucker, der sich besser löst, verwenden.

Darauf achten, daß sich keine Blasen bilden und die Früchte nicht gären. Dann Rum nachgießen.

Eine Faustregel ist, daß auf 500 g Früchte 250 g Zucker kommen. Das ist reichlich viel, besser ist, man süßt nach eigenem Geschmack. Den Rumtopf kühl und trocken aufbewahren.

Rumtopffrüchte schmecken herrlich zu einem Pudding oder als Dessert mit geschlagener Sahne vermischt. Sie verfeinern Eis und Kuchen und können auch als Beilage zu Reis, Wild- und Geflügelgerichten, auch zu Quark gereicht werden. Mit heißem Schwarztee vermischt, schmeckt der Rumtopf auch an kalten Tagen.

## Früchtekalender für den Rumtopf

| | |
|---|---|
| Von Mai–Juni | 750 g Erdbeeren,<br>275 g Zucker,<br>1/1-l-Flasche 54prozentiger oder<br>1/2-l-Flasche 80prozentiger Rum. |
| Von Juni–Juli | 250 g vorbereitete, entsteinte, mit<br>100 g Zucker gesüßte Süß- und Sauerkirschen. |
| Von Juli–August | 500 g ausgesuchte, wenig gesüßte Himbeeren und<br>250 g Brombeeren nach Geschmack gesüßt,<br>1/2 geschälte, von den Kernen befreite und in Würfel geschnittene, kaum gesüßte Honigmelone,<br>750 g saftige, nicht zu weiche, geschälte, entsteinte, kleingeschnittene und nach Geschmack gesüßte Aprikosen oder Pfirsiche. |
| Von August–September | Eventuell 1/2 Flasche Rum nachgießen.<br>500 g entkernte und nach Belieben gesüßte, möglichst auch geschälte Zwetschgen, Mirabellen oder Reineclauden. |
| Von September–Oktober | 1/2 frische, geschälte und in kleine Würfel geschnittene Ananas. |
| Von Oktober–November | 4 Wochen nach Zugabe der letzten Früchte noch<br>1/2-l-Flasche Rum zugießen.<br>Nach einigen Tagen steht dem Genuß nichts mehr im Wege. |

# Konservieren durch Tiefgefrieren

## Vorteile

Tiefgefrieren ist die zweckmäßigste Art, verderbliche Lebensmittel für lange Zeit haltbar zu machen.
Vorräte werden gesammelt, wenn sie billig sind. Sonderangebote können jederzeit ausgenutzt werden.
Die Frische der Lebensmittel und die Vitamine bleiben beim Tiefgefrieren weitgehend erhalten.
Gerichte können in größeren Mengen rationell vorgekocht werden und sind tiefgefroren jederzeit greifbar, z. B. wenn unerwartet Gäste kommen oder wenn im Krankheitsfall der tägliche (oder wöchentliche) Einkauf nicht möglich ist.

## Einfrieren

Stets bei größter Kälte (–30° C) in nicht zu großen Portionen (Familienpackungen und Einzelportionen, nicht dicker als ca. 10 cm) einfrieren. Die Packungen nahe an der Wand, wo die Kälte am größten ist, bzw. im speziellen Einfrierfach schockgefrieren.
Frisch eingelegte Lebensmittel nicht neben die schon gefrorenen legen, da diese sonst antauen.
Angetautes oder aufgetautes Gut sofort verbrauchen, keinesfalls ein zweites Mal einfrieren!

## Verpackung

Dazu eignen sich extrastarke Aluminium- oder Plastikfolie, PVC-Beutel, Plastikdosen, Pergamentbecher und lackierte Weißblechdosen. Folie so eng anliegend wie möglich um das Gefriergut hüllen. Beutel gut verschließen, damit sich keine Luftpolster bilden können, evtl. zuschweißen oder fest zuklammern.

## Lagerung

Übersichtliche Anordnung erleichtert das Wiederfinden und erspart das Wühlen in der Truhe. In Gefrierschränken ist eine bessere Übersicht möglich als in Truhen.
Verwandte Lebensmittel zusammen lagern, also Fleisch zu Fleisch, Gemüse zu Gemüse usw.
Alle Packungen etikettieren und mit Einfrierdatum und Inhaltsangabe versehen. Eine Liste für die Küche anlegen, um die Übersicht nicht zu verlieren.
Die Lagertemperatur darf –18° C nicht übersteigen. An der Wand der Truhe darf sich kein dicker Eisbelag bilden, evtl. mit einem Schaber vorsichtig entfernen, jedoch nicht mit Metall (Messer) kratzen.

## Abtauen

Wenn der Eisbelag zu dick ist, muß das Gerät abgetaut werden – in der Regel halbjährlich.
Zu diesem Zeitpunkt sollte möglichst viel Gefriergut verbraucht sein, damit die Truhe (der Schrank) nicht zu voll ist.
Gefriergut vorübergehend in der Truhe beim Nachbarn oder im Kühlschrank bei kältester Einstellung lagern oder in die Kühlbox mit Tiefkühlelementen legen. Was dort keinen Platz mehr hat, dick in Zeitungspapier und evtl. in eine Wolldecke wickeln.
Genaue Regeln für das Abtauen stehen in den Bedienungsanleitungen der Geräte. Die folgende Methode hat sich bewährt: Stecker herausziehen, Schüsseln mit heißem Wasser in die Fächer des Schrankes oder in die Truhe stellen oder die Wände mit feuchten warmen Tüchern abreiben, damit sich das Eis schneller löst. Nicht mit dem Heizentlüfter abtauen.
Wenn das Gerät abgetaut ist, mit Essigwasser (geruchbindend) ausreiben, trocknen und wieder in Betrieb nehmen. Gummiteile evtl. mit Talkumpuder geschmeidig erhalten.

# FLEISCH

Die Portionsstücke sollten nicht schwerer als höchstens 2 kg sein.
1 cm pro Fleischstück benötigt zum Auftauen bei Zimmertemperatur 1 Stunde, im Kühlschrank doppelt so lang und im Backofen bei 50° C halb so lang. Zum Anbraten, damit es schön braun wird, abtrocknen.
Geschnetzeltes sofort nach dem Schnetzeln einfrieren und unaufgetaut braten.
Hackfleisch ist empfehlenswert zum Einfrieren. Angetaut braten.
Knochen und Fett vor dem Einfrieren entfernen. Knochen so verpacken, daß sie die Hülle nicht durchstoßen.
Lenden- und andere größere Bratenstücke langsam auftauen (am Abend vorher aus dem Gefriergerät nehmen).
Schnitzel und Steaks so einfrieren, daß zwischen die einzelnen Scheiben Aluminiumfolie oder Kunststoffstreifen zu liegen kommen. Sie können angetaut gebraten werden.
Suppenfleisch mit Suppengrün einfrieren. Unaufgetaut im kalten Wasser zum Kochen bringen.

## Lagerfähigkeit

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wild u. Rindfleisch | 12 Monate | Innereien | 2 Monate |
| Hammelfleisch | 9 Monate | Wurst, ungewürzt | 5 Monate |
| Kalbfleisch | 8 Monate | Wurst, gewürzt | 3 Monate |
| Schweinefleisch | 6 Monate | Kalbsbratwurst | 3 Monate |
| Hackfleisch | 2 Monate | | |

Bei magerem Fleisch verlängert sich die Lagerfähigkeit, bei fettem verkürzt sie sich.
Ungeeignet sind Speck, Leber- und Griebenwurst, fettes Fleisch, gebratene Medaillons (letztere trocknen aus) und andere kleine gebratene Fleischstücke.

## FISCHE

Frischgefangene Süßwasserfische sorgfältig waschen, ausnehmen, schuppen (Forellen nur ausnehmen). Je nach der späteren Verwendung ganz oder filetiert einfrieren.
Seefische sollen nur fangfrisch an der Küste eingefroren werden. Je weiter der Transportweg ist, desto mehr empfiehlt es sich, tiefgefrorene Fische zu kaufen.
Ganze Fische evtl. ca. 2 Stunden unverpackt in die Truhe oder Schrank legen, dann kurz in kaltes Wasser tauchen, dabei entsteht eine Eisschicht. Erst dann in Alufolie verpacken.
Gefrorene Fische unter fließendem Wasser auftauen, Fische zum Braten, bis sie auseinandergenommen werden können, im Kühlschrank auftauen und Fische zum Panieren zuerst portionsweise teilen, es geht so besser.
Forellen, wenn sie dressiert werden, auftauen, sonst unaufgetaut kochen und braten.

### Lagerfähigkeit

| | | | |
|---|---|---|---|
| Seefisch-Filet | bis 3 Monate | Hecht | bis 2 Monate |
| Schleie | bis 3 Monate | Karpfen | bis 2 Monate |
| Forelle | bis 3 Monate | | |

## GEFLÜGEL

Geflügel wegen der Anfälligkeit für Viren und Bakterien nur ganz frisch im Ganzen oder in große Stücke geteilt, brat- oder kochfertig vorbereitet, einfrieren.
Einzelne Teile portionsweise unverpackt einfrieren.
Geflügel im Kühlschrank auftauen. 1 Huhn benötigt 1 Tag, Gans und Truthahn ca. 2 Tage.
Geflügelteile vor dem Braten antauen.
Suppenhühner unaufgetaut zubereiten.

### Lagerfähigkeit

| | | | |
|---|---|---|---|
| Hähnchen, Suppenhuhn und Wildgeflügel | 10 Monate | Truthahn | 7 Monate |
| Poularde und Taube | 8 Monate | Ente | 5 Monate |
| | | Gans | 5 Monate |

## GEBÄCK

Backwaren sofort nach der Fertigstellung und dem Auskühlen in Alufolie verpackt einfrieren. Im angewärmten Backofen auftauen. Buttercremetorten ohne Verzierung von Creme und Sahne unver-

packt ca. 1 Stunde anfrieren und dann vorsichtig verpackt einfrieren. Verzierungen und Garnierungen erst vor dem Servieren aufspritzen.
Früchtekuchen ungebacken in einer Aluminiumform einfrieren und in dieser Form dann backen.
Gebackenes Hefegebäck ohne Folie mit Wasser leicht befeuchtet bei guter Mittelhitze im vorgeheizten Backofen aufbacken. Ebenso Brot und Brötchen aufbacken.
Teige wie Blätter-, Hefe- und Knetteig eignen sich ausgezeichnet zum Einfrieren. Vor dem Weiterverwenden aus der Verpackung nehmen und bei Zimmertemperatur auftauen. Blätterteig zum Auftauen nicht auspacken.

### Lagerfähigkeit

| | |
|---|---|
| Backpulverkuchen, Brot, Brötchen und Obstkuchen | 5 Monate |
| Blätterteig und Pasteten | 4 Monate |
| Biskuittorte, ungefüllt (Vorsicht, zerbricht leicht) | 6 Monate |
| Schmalzgebäck, und Hefeteig | 3 Monate |
| Biskuittorte gefüllt und Rührteig | 2 Monate |

Ungeeignet ist: Eiweißgebäck

## MOLKEREIPRODUKTE

Butter, möglichst ungesalzene, eignet sich gut zum Einfrieren.
Eier immer ohne Schale (platzt in der Kälte) einfrieren, Eigelb und Eiweiß zusammen oder getrennt in Pergamentbechern. Tiefgefrorenes Eiweiß läßt sich so gut wie frisches zu Schnee schlagen.
Flüssig eingefrorene Sahne läßt sich angetaut und etwas zerkleinert mit dem elektrischen Handrührgerät, ansonsten aufgetaut, sehr gut steif schlagen.
Geschlagene Sahne vor dem Einfrieren leicht süßen.
Milch eignet sich nicht gut zum Einfrieren.
Weichkäse eignet sich für den Kälteschlaf erheblich besser als Schnittkäse.

### Lagerfähigkeit

| | |
|---|---|
| Butter | 8 Monate |
| Käse | bis zu 8 Monate |
| Eier (ohne Schale) | 10 Monate |
| Eigelb | 10 Monate |
| Eiweiß | 10 Monate |
| Quark | 4 Monate |
| Sahne | 3 Monate |
| Schlagsahne | 3 Monate |

Ungeeignet sind: Dosenmilch, Saure Sahne, Hüttenkäse, Dickmilch und Joghurt.

# GEMÜSE

Gemüse ganz frisch, gartenfrisch einfrieren. Vorher sorgfältig säubern, welke Stellen oder Druckstellen unbedingt entfernen. Vor dem Einfrieren 2–5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abkühlen, abtropfen lassen und auf einem Blech mit Folie bezogen anfrieren. Unaufgetaut weiterverwenden. Nur noch kurze Zeit dünsten. Die Garzeiten sind um 1/3 kürzer als bei frischem Gemüse.
Alle Gemüsesorten können selbstverständlich auch fertig zubereitet eingefroren werden.

## Vorbereitung und Lagerung

| | Lagerzeit in Monaten | Vorbereitung | Blanchierzeit in Minuten | Anmerkungen |
|---|---|---|---|---|
| **Blumenkohl** | 10 | Ganz lassen (ohne Blätter) oder in Röschen zerpflücken | 2 | Zitrone ins Blanchierwasser erhält die weiße Farbe |
| **Bohnen, grüne** | 12 | Fäden entfernen, abspitzen nicht schneiden, nur brechen | 3 | Für Salat Bohnen vor dem Einfrieren kochen. |
| **Erbsen, grüne** | 12 | Enthülsen. | 2 | Überreife Erbsen *nicht* geeignet. |
| **Gurken** | 6 | Ungeschält und ganz, oder geschält und in nicht zu dünne Scheiben geschnitten. | Nicht blanchieren. | Zu Salat in der Marinade auftauen. |
| **Grünkohl** | 12 | Kleinschneiden. | 2 | |
| **Kohlrabi** | 10 | Schälen, in Scheiben schneiden. | 3 | |
| **Lauch** | 12 | Kleinschneiden. | Nicht blanchieren. | |
| **Möhren** | 12 | Würfeln oder in Scheiben schneiden. | 3 | |

| | Lagerzeit in Monaten | Vorbereitung | Blanchierzeit in Minuten | Anmerkungen |
|---|---|---|---|---|
| **Paprika** | 10 | Entstielen, entkernen. | Nicht blanchieren. | |
| **Petersilie** | 12 | Kleinschneiden oder auch in ganzen Sträußchen einfrieren. | Nicht blanchieren. | Kann auch entstielt in Plastikbeuteln, vorgefroren, dann zerkleinert in Schraubdeckelgläsern tiefgefroren werden. |
| **Pilze** | 10 | Fuß entfernen, bei großen Pilzen auch Lamellen, evtl. schneiden. | 3 | |
| **Rosenkohl** | 12 | Strunkansatz abschneiden. | 3 | |
| **Rote Bete** | 12 | Waschen, garkochen, auskühlen in Scheiben schneiden. | Nicht blanchieren. | |
| **Sellerie** | 10 | Schälen, in Scheiben schneiden. | 6 | |
| **Spargel** | 10 | Schälen und portionsweise zusammenbinden. | 2 oder roh | |
| **Spinat** | 12 | Ganze Blätter verwenden oder nach dem Blanchieren pürieren. | 2 | |
| **Tomaten** | 12 | Schneiden, dünsten, eindicken, pürieren. | Nicht blanchieren. | Nur als Püree zum Einfrieren geeignet. |

**Ungeeignet sind:** Chinakohl, Blattsalat, Endiviensalat, Radieschen und Rettiche, rohe Zwiebeln und roher Knoblauch.

# OBST

Beeren ausgesucht und ungewaschen (sie verlieren sonst das Aroma) reif, aber nicht überreif einfrieren. Besonders aromatisch sind Walderdbeeren, wildwachsende Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren.
Erdbeeren für Tortenbelag auf einem mit Folie belegten Backblech 1–2 Stunden anfrieren auf kältester Stufe (schockgefrieren), so bleiben die Früchte einzeln, dann wie üblich einfrieren. Später nur leicht angetaut auf den Tortenboden legen und den Guß darübergeben.
Jedes aufgetaute Obst schnell verbrauchen.
Obst für Früchtekuchen immer ohne Zucker einfrieren.
Säuerliche Obstsorten benötigen einen Zuckerzusatz s. folgende Tabelle.
Steinobst, Kirschen, Aprikosen und Zwetschgen kalt waschen, gut abgetropft auf mit Folie belegten Backblechen anfrieren. Nach ca. 2 Stunden portionsweise in Plastikbeuteln oder Plastikdosen verpacken und einfrieren.
Tiefgefrorene Früchte können zu Marmelade weiter verarbeitet werden.

## Vorbereitung und Lagerung

| | Lagerzeit in Monaten | Vorbereitung | Zuckerzusatz, falls gewünscht |
|---|---|---|---|
| **Aprikosen** | 8 | Halbieren, entsteinen. | Zuckerlösung. |
| **Apfelmus** | 12 | Wie üblich kochen. | Abgekühlt verpacken und einfrieren. |
| **Brombeeren** | 10 | Abbrausen und verlesen. | 100 g Zucker auf 500 g Beeren. |
| **Erdbeeren** | 10 | Verlesen, entkelchen. | 100 g Zucker auf 500 g Beeren (Für Kuchenbelag ohne Zucker, aber Beeren einzeln auf Brett gefrieren). |
| **Heidelbeeren** | 10 | Verlesen. | 100 g Zucker auf 500 g Beeren. |
| **Himbeeren** | 8 | Verlesen, nicht waschen. | 50 g Zucker auf 500 g Beeren. |
| **Johannisbeeren** | 10 | Entrispen. | 100 g Zucker auf 500 g Beeren. |

| | Lagerzeit in Monaten | Vorbereitung | Zuckerzusatz, falls gewünscht |
|---|---|---|---|
| **Kirschen** | 10 | Entstielen, können mit oder ohne Stein gefroren werden (besser mit Stein). | Zuckerlösung. |
| **Mirabellen** | 8 | Nicht entsteinen. | Zuckerlösung. |
| **Pfirsiche** | 8 | Schälen (dazu kurz in kochendes Wasser tauchen) halbieren, entsteinen. | Zuckerlösung, ein Zusatz von Askorbin (reines Vitamin C, in Drogerien erhältlich). |
| **Pflaumen** | | Besser Zwetschgen. | |
| **Preiselbeeren** | 10 | | Ohne Zucker. |
| **Rhabarber** | 10 | Schälen, in Stücke schneiden, nicht kochen. | Zuckerlösung. |
| **Stachelbeeren** | 10 | Abknipsen, verlesen. | 100 g Zucker auf 500 g Beeren. |
| **Zwetschgen** | 10 | Halbieren, entsteinen. | Zuckerlösung oder ohne Zucker. |
| **Ungeeignet sind:** | Äpfel und Birnen, ausgenommen Mus, und Weintrauben. | | |

# FERTIGE GERICHTE

Alle fertigen Gerichte zum Einfrieren schwach würzen und erst beim Verbrauch abschmecken.
Gemüse ca. 5 Minuten kürzer garen, da es beim Zubereiten noch einmal erhitzt wird.
Mit Fett und Speck sparsam umgehen, sie vermindern die Lagerzeiten.
Suppen und Soßen erst beim Verbrauch mit Mehl oder Sahne binden.
Tiefgefrorene Gerichte in Topf, Pfanne oder Backofen auftauen und gleich darin zubereiten. Speisen in Aluminiumbehältern lassen sich darin aufwärmen.

Empfehlenswert ist auch das Einfrieren von fertig zubereitetem Paprika-Tomatengemüse. Abgekühlt in Plastikbehälter eingefüllt, kann man es in der kälteren Jahreszeit, wenn das Gemüse oft sehr teuer ist, zu Pasta Asciutta, Gulasch, Fischeintopf, Chili con Carne, als Pfannkuchenfüllung und zu vielen anderen Gerichten verwenden.

## Lagerfähigkeit

| | | | |
|---|---|---|---|
| Braten, gekochtes Fleisch, Gulasch | 3 Monate | klare Suppen | 4 Monate |
| Frikadellen und Klopse | 3 Monate | gebundene Suppen | 3 Monate |
| Gemüse u. Aufläufe | 2 Monate | Süßspeisen | 2 Monate |
| | | Pommes frites | 3 Monate |

# TIEFGEFRIERKOST

## Einkauf

Tiefgefrierkost ist nur dann einwandfrei, wenn die *Tiefkühlkette* nicht unterbrochen wurde, d. h. wenn das Produkt auf dem Weg vom Hersteller bis in die Truhe des Einzelhändlers nie in einer Temperatur von mehr als minus 18° C gelagert wurde.
Ob die Truhe die richtige Temperatur hat, erkennt man, falls kein Thermometer vorhanden ist, am besten durch den *Eiskrem-Test.* Wenn sich eine Eiskrem-Packung eindrücken läßt und weich ist, ist die Truhe nicht kalt genug.
Die angebotene Ware darf in der Verkaufstruhe nicht über die *Lademarke* gestapelt sein, da nur unterhalb dieser Markierung die richtige Temperatur herrschen kann.
*Wühlberge* in den Gefriertruhen haben Luftpolster zwischen den einzelnen Packungen zur Folge. Diese schlucken unnötig Kälte.
Ware mit *beschädigter Verpackung* und *starker Eiskristallbildung* unter der Folie sollte nicht eingekauft werden.
Wenn Tiefkühlkost nicht sofort verbraucht, sondern zuhause nochmals in der Gefriertruhe gelagert werden soll, darauf achten, daß sie nicht antaut. Dick in Zeitungspapier einwickeln oder evtl. die Kühlbox als Einkaufstasche verwenden.

## Lagerzeiten

Die Lagerzeiten richten sich nach den vorhandenen Lagermöglichkeiten und sind auf den Packungen angegeben. Dabei bedeutet:

1 Stern: Lagertemperatur von −6° C
2 Sterne: Lagertemperatur von −12° C
3 Sterne: Lagertemperatur von −18° C (Gefriertruhe)

Die auf den Packungen angegebenen Lagerzeiten gelten für den Haushalt, also ab Entnahme aus der Gefriertruhe des Händlers.

# Frisch- und Vorratshaltung

## Trockene Lebensmittel

Bei trockenen Lebensmitteln, die man ständig benötigt, lohnt es sich, einen Monatsvorrat einzukaufen, da sie ungekühlt längere Zeit haltbar sind. Mindestens sollte man jedoch zwei Packungen vorrätig haben, um beim Anbruch der zweiten Packung eine neue einzukaufen.
Trockene Lebensmittel werden bei Zimmertemperatur trocken und gut verschlossen aufbewahrt, damit keine Gerüche übertragen werden.

---

## Frisches Gemüse und Obst

Empfindliche Gemüse und Früchte nicht in der Folie sondern unverpackt und luftig im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Pilze nicht im Kühlschrank sondern trocken und luftig aufbewahren, jedoch nicht länger als 2 Tage. Feste Gemüse und Früchte wie Äpfel, Birnen und Gurken können, falls sie in Folie verpackt eingekauft werden, 1–2 Tage in der dicht verschlossenen Hülle eingelagert werden.

---

## Fleisch und Wurst

Frisches Fleisch im Kühlschrank auf einen Teller oder in eine Schüssel legen, daß die Luft zirkulieren kann. Rohes Fleisch und Geflügel braucht etwas Luft und soll deswegen auch nicht für längere Zeit in Klarsichtfolie (z. B. Frapan) eingepackt werden.
Häufig wird Fleisch und Geflügel in Portionen, auf Kunststofftabletts dicht in Folie gepackt, angeboten. Es soll zuhause sofort aus der Verpackung genommen werden.
Hackfleisch und angebratenes Fleisch sind besonders leicht verderblich. Tatarfleisch zum Rohessen nur wenige Stunden, Hackfleisch zum Braten höchstens einen Tag lang aufbewahren.
Länger haltbar ist Fleisch, das völlig durchgebraten oder gargekocht ist. Es hält sich im Kühlschrank ungefähr drei Tage lang.
Frische Wurst gleichmäßig kühl aufbewahren. Sofort nach dem Einkauf in den Kühlschrank legen.

---

## Fisch

Am besten hält sich frischer Fisch auf Eiswürfeln im Gefrierfach. Fischkonserven mit dem Aufdruck »Kühl lagern – zum baldigen Verbrauch bestimmt« sollten nicht länger als 2 Wochen aufbewahrt werden.

## Milchprodukte

Milch, Butter, Quark und Joghurt gleich nach dem Einkauf in den Kühlschrank stellen. Da sie Fremdgerüche besonders leicht annehmen, besonders sorgfältig zudecken oder in dicht schließenden Behältern (Tupperware) aufbewahren.
In Folie verpackte Käse (als Aufschnitt oder am Stück) bleiben in der ungeöffneten Packung im Kühlschrank bis zu 2 Wochen frisch. Gegen wechselnde Temperaturen sind sie empfindlich. Wenn die Packung geöffnet oder beschädigt wurde (es genügt ein kleiner Riss), in 2–3 Tagen verwenden.
Frischkäse, Quark und Jocca bleiben im Kühlschrank in der verschlossenen Packung ca. 5–7 Tage frisch. Geöffnete Packungen gleich verwenden.
Schmelzkäsesorten halten sich in luftdichter, unverletzter Originalverpackung ungefähr 4 Wochen im Kühlschrank. Angebrochene Packungen müssen vor dem Austrocknen geschützt und in 4–5 Tagen verbraucht werden.
Weichkäse (Camembert oder Brie), die noch etwas fest und nicht voll ausgereift sind, werden außerhalb des Kühlschranks bei 15–16° C (im Keller) aufbewahrt, bis sie reif genug sind. Danach sind sie im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar.

---

## Aufbewahrung im Kühlschrank

Lebensmittel im Kühlschrank nicht so dicht lagern, daß die Luft nicht mehr zirkulieren kann.
Da der Kühlschrank-Innenraum vollständig von der Außenluft isoliert ist, übertragen sich Gerüche dort besonders rasch. Daher sollten alle Lebensmittel gut verschlossen, bzw. zugedeckt, aufbewahrt werden. Die Ausnahme bilden Gemüse und Obst, die offen gelagert werden. Das Gemüsefach, das unterste Fach des Kühlschranks, ist jedoch durch die Glasplatte vom übrigen Kühlschrankraum etwas abgetrennt.
Zur Verpackung von Lebensmitteln eignen sich Aluminium- und Klarsichtfolien gut. Luftdicht verschließbare Plastikbehälter (Tupperware) sind zu empfehlen.
Der Kühlschrank darf nicht vereisen, da dann die Kühlfähigkeit beeinträchtigt wird. Gelegentlich abtauen, Stecker herausziehen und nach dem Abtauen mit Essigwasser oder mit Spülzusatz ausreiben.
Warme Speisen gehören nicht in den Kühlschrank, auch nicht um sie ausnahmsweise rasch abzukühlen. Der Kühlschrank vereist durch die Dampfbildung in kürzester Zeit.

---

## Lagerzeiten im Kühlschrank

| Lebensmittel | Tage | Lebensmittel | Tage |
|---|---|---|---|
| Butter | 3–5 | Fisch, gekocht | |
| Eier | 10–12 | gebraten, geräuchert | 2–3 |
| Fleisch, roh | 2–3 | Fischkonserven, | |
| Fleisch, gekocht | | geschlossen (Aufdruck | |
| oder gebraten | 3–4 | »zum baldigen | |
| Fisch, roh | 1–2 | Verbrauch bestimmt«) | 10–12 |

| Lebensmittel | Tage | Lebensmittel | Tage |
|---|---|---|---|
| Fischkonserven, geöffnet | 1–2 | Käse, Schmelzkäse-Ecken | 30 |
| Fleisch, gehackt, geschabt oder durchgedreht, roh | ½–1 | Kondensmilch, geöffnet | 3–4 |
| Geflügel (zubereitet) | 4–6 | Konserven, geöffnet | 1–3 |
| Gemüse (Gemüsefach) | 2–4 | Milch und Sahne | 2–4 |
| Käse, Frischkäse in der Packung | 5–7 | Obst und Beeren (Gemüsefach) | 2–3 |
| Käse, Aufschnitt in der Packung | 12–14 | Obst, Steinobst | 3–4 |
| | | Obstkonserven, geöffnet | 2–3 |
| | | Salat (Gemüsefach) | 2–3 |
| | | Zubereitete Speisen | 2–3 |

# Küchen–ABC

**Abbrennen (Abflammen)** Über offener Flamme den Flaum des gerupften Geflügels abbrennen.

**Ablöschen** Mehlschwitzen (Einbrennen) und Bratensatz (Fond) unter Rühren mit heißer Flüssigkeit aufgießen.

**Abschrecken** Eier, Teigwaren, Gemüse und Reis nach dem Garwerden mit lauwarmem oder kaltem Wasser übergießen.

**Abziehen** In das fertige Gericht kurz vor dem Anrichten Eigelb, mit Sahne, Milch oder Kondensmilch verquirlt, einrühren.

**Aspik** Pikant gewürzte Sülze für Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte. Eignet sich auch zum Glasieren von Appetithappen (belegte Schnittchen).

**Aufziehen** Im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze backen z. B. Windbeutel, Dampfnudeln, Aufläufe.

**Ausbacken** Im heißen Fett schwimmend garen.

**Backen** Garen bei trockener Hitze (heißer Luft) im Backofen und in heißem Fett in einer Pfanne auf dem Herd.

| | |
|---|---|
| **Beize (Marinade)** | Mit Gewürzen aufgekochtes und erkaltetes Essigwasser zum Einlegen von Hammel-, Rind- und Wildfleisch. |
| **Binden** | Andicken von Gemüse, Suppen oder Soßen etc. mit einem Bindemittel: Mehl (Mehlbutter), Mondamin, Sojamehl, Grieß, Ei, Sahne oder (geriebener roher) Kartoffel. |
| **Blanchieren (Überbrühen)** | Kurzes Übergießen mit kochendem Wasser oder Einlegen von Nahrungsmitteln (Gemüse, Obst, Hirn, Mandeln) in kochendes Wasser oder Milch. |
| **Blind backen** | Backen von ausgewellten Teigböden und Torteletts ohne Belag und Füllung. |
| **Braten** | Schnelles Anbräunen und langsames Garen in der Pfanne in heißem Fett oder im Backofen bei hoher Temperatur, evtl. in Bratfolie oder im Tontopf. |
| **Dämpfen** | Garen im Dampfdrucktopf oder auf einem Sieb zugedeckt über Dampf. |
| **Dörren** | Trocknen von Obst und Gemüse an der Luft oder im Backofen. |
| **Dressieren** | Flügel und Keulen bei Geflügel durch Festbinden mit ungeleimtem Faden in die gewünschte Form bringen. Man kann auch die untere Bauchhaut des Geflügels einschneiden und die Keulenenden überkreuz einstecken.<br>Forellen vor dem Kochen rund legen und Kopf und Schwanz mit einem Faden zusammenhalten. |
| **Dünsten** | Garen in Fett und eigenem Saft ohne Bräunung, wenn notwendig unter Zugabe von wenig Wasser oder Brühe. |
| **Farce** | Füllung für Fleisch, Geflügel, Wild, Gemüse, Pasteten etc. |
| **Flambieren** | Abbrennen von Fleisch und Süßspeisen mit angezündetem hochprozentigem Weinbrand oder anderen Spirituosen.<br>Am besten flambiert man in der Flambierpfanne, indem man die Flamme des Gas- oder Spiritusbrenners in die Pfanne schlagen läßt. Das Anzünden mit Streichhölzern ist wegen des Schwefelgeruchs nicht zu empfehlen. Die Flamme des Gasfeuerzeugs ist besser geeignet. |
| **Fond** | In der Pfanne angebackener Bratensatz, der abgelöscht zu Soßen verwendet wird. |

**Fritieren**

Ausbacken von Fisch, Fleisch, Geflügel, Kartoffeln, paniertem oder in Ausbackteig getauchtem Obst und Gemüse, Käse und Kleingebäck in heißem Fett schwimmend. Dadurch werden die Garzeiten wesentlich verkürzt. Die Fett-Temperatur liegt zwischen 175 und 200° C. Spezialgeräte für die richtige Zubereitung sind der Fritiertopf und die elektrische Friteuse.

**Garen in Folie**

Kochen, Garen, Grillen und Backen in der Aluminiumfolie bewahrt die Speisen vor dem Zerfallen, verhindert das Entweichen von Nähr-, Wirk- und Geschmackstoffen, ermöglicht das Garen im eigenen Saft. Speisen, die sonst getrennt gegart werden müßten, können im gleichen Topf oder zusammen im Backofen zubereitet werden.
Töpfe, Pfannen, Backbleche und Backofen bleiben sauber.
Aluminiumfolie immer einfetten, ehe das Gargut eingehüllt wird. Bei Speisen mit wenig eigenem Saft etwas Wasser, Fleischbrühe oder Wein zugießen.
Zur Garprobe läßt sich die Folie leicht durchstechen. Zum Bräunen das Päckchen in den letzten 10 Minuten der Garzeit öffnen und die Folie auseinanderklappen.
Für die Diätküche ist die Zubereitung in Alufolie besonders zu empfehlen, da keine Röststoffe entstehen und die Speisen fettarm zubereitet werden.
Neben der Aluminiumfolie hat sich auch die Bratfolie (eine Klarsichtfolie) für die Zubereitung von Braten und Geflügel gut bewährt.

**Gratinieren**

Überbacken bei starker Oberhitze im Backofen oder kurz unter dem Grill. Zum Überkrusten von Aufläufen, Soufflées, Suppen, Toasts.

**Grillen**

Garen unter Strahlungshitze ohne Flüssigkeitszugabe mit wenig oder ohne Fett im Tischgrill, im Backofengrill, in der Grillpfanne oder auf dem Holzkohlengrill.

**Hors d'œuvre**

Pikante, kleine Vorspeise.

**Julienne**

In Streifen geschnittenes Suppengemüse.

**Klären**

Flüssige Sülze oder Fleischbrühe durch kurz mitgekochtes Eiweiß klar machen.

**Kochen**

Nahrungsmittel bei ca. 100° C in kochendem Wasser in offenem oder geschlossenen Topf garen.

**Legieren**

Binden von Suppen und Soßen durch Einrühren von Eigelb und Sahne in die heiße, nicht mehr kochende Flüssigkeit.

**Marinieren**

Einlegen von Fleisch, Fisch, Wild, Geflügel in eine Marinade (Beize).

**Mehlschwitze (Einbrenne)**

Grundlage vieler Soßen und Suppen: Mehl in heißem Fett hell oder dunkel rösten, mit heißer Flüssigkeit langsam unter ständigem Rühren ablöschen.

| | |
|---|---|
| **Panieren** | Rohe Fleisch- und Fischstücke oder Gemüse in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel wenden. |
| **Passieren** | Fleischbrühe, Soße, Suppe, Kartoffeln, Cremes, Früchte etc. durch ein Sieb streichen. |
| **Pasteurisieren** | Haltbarmachen von Nahrungsmitteln durch längeres Erhitzen bei einer Temperatur unter 100° C. |
| **Pochieren** | Garen in heißem, aber nicht kochendem Essigwasser, z. B. »Verlorene Eier«. |
| **Rösten** | Mit oder ohne Fett bei starker Hitze in der Pfanne oder im Backofen bräunen, z. B. Zwiebeln, Weißbrot. |
| **Schmoren** | Nach dem Anbraten (Anbräunen) in Flüssigkeit oder gebundener Soße garen. |
| **Spicken** | Fleisch oder Fisch mit gleichlangen Speckstreifen (am besten mit einer Spicknadel) durchziehen. |
| **Sterilisieren** | Haltbarmachen von Nahrungsmitteln durch längeres Erhitzen bei einer Temperatur von über 100° C. |
| **Toasten** | Weißbrotschnitten im Toaströster, auf dem Backblech oder in einer leicht gefetteten Pfanne auf beiden Seiten hellbraun rösten. |
| **Tranchieren** | Gekochtes oder gebratenes Fleisch, Wild, Geflügel oder Fisch in Scheiben oder Portionsstücke zerlegen. |
| **Verlängern** | Einem Gericht eine Mehlschwitze (Einbrenne) zufügen und mit Sahne oder Wasser aufgießen und aufkochen. |
| **Wasserbad** | Ein mit kochendem Wasser gefüllter Topf, in dem ein Gericht in einem zweiten Topf warmgehalten oder gegart (Kochpudding) wird. Schonende Zubereitung von empfindlichen Cremes und Soßen. |
| **Zitronen** | Wenn die Schale abgerieben werden soll, dürfen nur ungespritzte Zitronen verwendet werden. Dasselbe gilt selbstverständlich auch für Orangen. Für die Saftgewinnung wird die Frucht ringsum mit einem Einschnitt versehen und auseinander gebrochen. Man vermeidet dadurch, daß Kerne zerschnitten werden, was unter Umständen einen bitteren Beigeschmack ergeben könnte. |

# Rezeptverzeichnis

## KIEHNLE KOCHBÜCHER

Aktuell – unkompliziert – zuverlässig

**Das neue Kiehnle Backbuch**

Die ideale Ergänzung zum vorliegenden Grundkochbuch für alle, die gerne backen und noch mehr neue Rezepte kennenlernen wollen. Bewährte Kiehnle-Rezepte für Kuchen, Torten, Kleingebäck und Brote, ergänzt um neue Ideen unter Berücksichtigung moderner und zeitsparender Backmethoden. 207 Seiten mit 20 Farbtafeln. **Ausgezeichnet mit einer Silbermedaille** von der Gastronomischen Akademie Deutschlands!

**Kiehnle Kochbuch Aktuell**

Das Spezialkochbuch für vorgefertigte Nahrungsmittel wie Suppen, Soßen, Fertigteige, Backmischungen und Tiefkühlkost. Zeitsparend und übersichtlich. Kalorienangaben bei jedem Rezept. Von der Gastronomischen Akademie Deutschlands **empfohlen.** 312 Seiten, 60 Farbtafeln, unempfindlicher Plastikeinband.

**Das neue Kiehnle Kochbuch**

Dies ist die große Originalausgabe der Kiehnle-Kochbücher mit rund 2400 Rezepten auf 720 Seiten und 265 teils farbigen Abbildungen. Der große Rezeptratgeber im praktischen Plastikeinband für Anfänger und Fortgeschrittene.

## KOCHBÜCHER FÜR FEINSCHMECKER

**Suppen, die man nicht vergißt**

Neuerscheinung von Jutta Radel. Partysuppen, dicke Suppen, dünne Suppen, exquisite Suppen, rustikale Suppen, Süppchen zum Genesen und für Kinder. Reich illustriert mit Farbtafeln, Karikaturen und Zeichnungen von Loriot, Tomi Ungerer, M. Sendak, E. Gorey u. a. 128 Seiten, 8 Farbtafeln, Glanzeinband.

**Gemüse aus Europas Gärten**

200 Originalrezepte von Ursula Grüninger. Ein Wegweiser zu den besten Gemüsegerichten Europas, praktisch nach Jahreszeiten und Saison geordnet. 141 Seiten, 4 Farbtafeln, viele Zeichnungen. Glanzeinband.

**Das neue Rohkostbuch**

Frischkost für Schlemmer von Lisa Mar. Ein Kompendium für den gesundheitsbewußten Feinschmecker mit köstlichen Salaten, raffinierten Soßen, bunten Platten, Säften und Spezialitäten aus Früchten. 112 Seiten, 6 Farbtafeln, Glanzeinband.



WALTER HÄDECKE VERLAG

7252 Weil der Stadt · Postfach 1203













# LECKERBISSEN

Die farbige, preiswerte Koch- und Diätbuchreihe. Jeder Band enthält rund 100 Rezepte, 4 große Farbtafeln und 64 Seiten. Folgende Titel sind erschienen:

Band 1 · Leckerbissen zum Abnehmen
Band 2 · Leckerbissen für Diabetiker
Band 3 · Leckerbissen vom Gartengrill (vergriffen)
Band 4 · Leckerbissen zum Nachtisch
Band 5 · Leckerbissen für Herz- und Kreislaufkranke
Band 6 · Leckerbissen für Gallen- und Leberkranke
Band 7 · Leckerbissen aus der Gefriertruhe
Band 8 · Leckere Mixgetränke
Band 9 · Horst Scharfenberg serviert leckere Fondues
Band 10 · Das kleine Salatbuch
Band 11 · Leckere kalte Küche
Band 12 · Leckere leichte Magenkost
Band 13 · Leckerbissen für Senioren
Band 14 · Das neue Partybuch
Band 15 · Schlank nach Plan – gepflegt und schön
Band 16 · Horst Scharfenberg serviert Leckerbissen aus aller Welt
Band 17 · Frisch vom Grill
Band 18 · Horst Scharfenberg serviert kurzgebratene Leckerbissen
Band 19 · U. Grüninger, Hackfleisch-Leckerbissen
Band 20 · M. Graff, Pfeffernuß und Mandelkern – Das kleine Weihnachtsbackbuch
Band 21 · M. Graff, Eis & Drinks

Bitte informieren Sie sich in Ihrer Buchhandlung über die neuesten Bände oder fordern Sie kostenlos und unverbindlich Prospekte an bei



WALTER HÄDECKE VERLAG
7252 Weil der Stadt · Postfach 1203

